

石垣もち

【 材 料 】

	(1人分)
小麦粉	20g
砂糖	15g
ささげ	15g
ざらめ	8g
塩	1.2g
干椎茸	0.3g
くるみ	3g
BP	0.8g
卵	5g
味噌	0.6g
油	0.8g
水	15g

※ 切り口が石を積んで
作った石垣のように
見えることから名前が
ついたようです。
陸前高田市の郷土
料理にもなっている
みたいですよ♪



【 作り方 】

- ① ささげは軟らかく煮て、ザラメ+塩を入れ煮詰める
- ② 干し椎茸は水で戻し、みじん切りにする
- ③ くるみは粗く刻んでおく
- ④ 小麦粉とBPはふるっておく
- ⑤ ④に砂糖、①+②+③、卵、味噌、油、水を加えよく混ぜる
- ⑥ 油をしいたフライパンで焦がさないよう弱火で
ゆっくり両面を焼く

