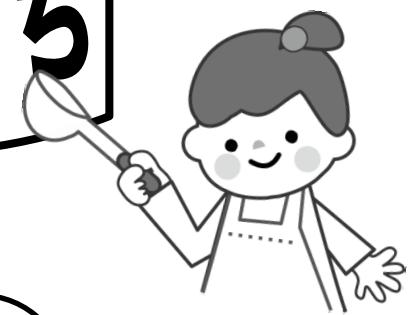


さつまいものとうふもち

【材料：2人分】



さつまいも 200g
絹ごし豆腐 100g
かたくり粉 大さじ3
にら 2本
プロセスチーズ 2個

たれ みりん 大さじ2
 しょうゆ 大さじ1
 きび糖 大さじ1
 水 大さじ1
 あぶら油 適量
 てきりょう

- ① さつまいもをレンジでやわらかくし、ボールに入れつぶす。
 たれは、まぜておく。
- ② ①に豆腐とかたくり粉を入れませる。みじん切りにしたにらとプロセスチーズを
 加えよくませる。
- ③ ②を食べやすい大きさに丸くまとめ、油を引いたフライパンで焼く。
- ④ 両面が焼けたら、たれをからめる。

しょくいく
食用レシピコンテスト 応募467通の中から選ばれました。

