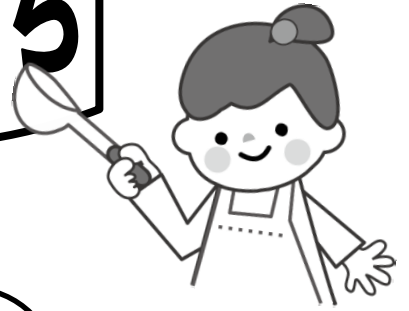


さつまいものとうふもち

【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

- 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ぜる。みじん切りにしたにらとプロセスチーズを
加えよくまぜる。
- 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。

食育レシピコンテスト 応募467通の中から選ばれました。

