

令和6年2月13日（火）

下諏訪町食育応援隊 吉澤すえ子

こねつけ（北信州のおやつ）

<材料：10個分>

冷やご飯・・・350g（約1合）

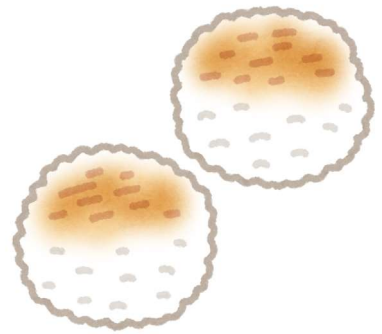
小麦粉・・・100g

水・・・150ml

信州みそ・・・大さじ3

砂糖・・・大さじ3

サラダ油・・・適量



<作り方>

- ① みそと砂糖を混ぜておく。（好みで砂糖を調整してください）
- ② 材料をそろえて、フライパンにサラダ油をひいて準備する。
- ③ ボールに小麦粉とご飯（冷たいまま）を入れ、水を加えてよく混ぜる。
（小麦粉はご飯のつなぎの役目なので分量は目安です）
10等分にする。
- ④ 手水をつけて、手のひらに③の生地をひとつ分のせ、小判型に平らに伸ばし、①の砂糖みそをのせる。
- ⑤ ④を半分に折るようにして優しくみそを包み込む。（10個作る）
- ⑥ フライパンで両面をじっくりこんがり焼く。

☆できたては熱々でもっちりとしておいしいです。

☆冷めると砂糖みそが染み込んでおいしいです。

☆手づかみでパクパクどうぞ！