



石川 美穂さんの作品

## Ca入り枝豆おやき



### 材料

- ・ごはん…300g
  - ・スキムミルク…30g
  - ・小麦粉…30g
  - ・チーズ…30g
  - ・枝豆…50g
  - ・甘酒(ストレート)…50cc
  - ・サラダ油…適量
- 〇たれ
- ・みそ…40g
  - ・甘酒(ストレート)…50cc

### 作り方

- ①ごはんを潰つぷす。
- ②スキムミルクと小麦粉、ストレート甘酒を混ぜる。
- ③プロセスチーズをサイコロ状に切り、枝豆を入れる。
- ④ホットプレートにサラダ油を敷き、160度で両面をこんがり焼く。
- ⑤こしみそと甘酒で甘たれを作り、ご飯の両面につけて140度程度で再度焼く。焦げやすいので注意する。  
※枝豆のうず皮ちはずす。

### ポイント

残りごはんをおやつ感覚で自宅にある材料で作りました。  
砂糖を使わずに甘酒の甘さを活用しました。