



女性部オリジナル お米を食べよう! レシピ

秋、抱っこおにぎり(西荒瀬支部)

材料

- ・うるち米…3合
- ・もち米…1合
- ・水…4合分
(だし、塩は適量)
- ・くり…500g
- ・のり、銀杏、ニンジン、
しめじ、ゴマ



作り方

- ①くりをおにぎりの皮、しめじ皮ともむいておきます。
- ②うるち米ともち米を混ぜてといておきます。
- ③①と②を合わせて、だし、塩を加えて水を加えたら炊きます。
- ④炊き上がったらおにぎりの形を形成し、のりを巻きます。抱っこするように銀杏、ニンジン、しめじを飾って、ゴマで目を付けたら完成です。



芋餅 (本橋支部)

材料

- ・ジャガイモ…400g
- ・米粉…100g
- ・砂糖…大さじ1
- ・サラダ油…1L
- ・むきエビ…10g
- ・枝豆…10g

作り方

- ①ジャガイモはゆでておきます。
- ②むきエビは粗く刻み、枝豆はさやから外しておきます。
- ③①に米粉を混ぜます。
- ④③に②を入れ小判型にまとめ、中央を少しくぼませたら油で揚げて完成です!