

## デザート

# 五平餅

ビタミンEが豊富なゴマを使います。



### ●栄養価（1人分）

エネルギー	120kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	1.1 g
食塩相当量	0.4 g

### ●材料（2人分）

A	[	ごはん	120 g
		小麦粉	大さじ1と1/3
		牛乳	大さじ1
	]	しょうゆ	小さじ1
		三温糖	大さじ1/2弱
		酒	小さじ1強
		すりごま	小さじ1
		みりん	小さじ1

### ●作り方

- ① ボウルにごはんを入れ、すりこぎでつぶす。
- ② ①に小麦粉、牛乳を加えて練る。  
※小麦・乳アレルギーの方は加えなくても作れます。
- ③ ②を4つの小判型にする。
- ④ 小鍋にAの材料を合わせ、火にかけて煮立たせる。
- ⑤ フライパンにクッキングシートを敷き③をのせて、中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ ⑤の両面に④をぬってさらに香ばしく焼く。