

黒糖入りがっばら餅



材料(3人分)

- ・ごはん……………300g
- ・小麦粉……………50g★
- ・黒砂糖……………100g★
- ・水……………100cc★
- ・黒ゴマ……………大1★
- ・塩……………ひとつまみ★
- ・サラダオイル……大1

1.
すり鉢でご飯を粗くつぶす



2.
すりつぶしたご飯に調味料(★)を入れ、混ぜながらさらにつぶす



3.
フライパンにサラダ油をしき、温まったら2を入れる。蓋をして中火で6～7分ほど焼き、焦げ目がついたらひっくり返して蓋をせず3～4分ほど焼く



4.
まな板にのせて、8等分にして完成



〔応募者からのコメント〕

がっばら餅は白砂糖で作られることもありますが、健康を考えて黒砂糖を入れて作っています。水ではなく牛乳を入れて作ってもおいしいです。