

2019 new year

メグリア
クッキング

MEGLIA COOKING

お餅を使用したメニューを紹介

お正月によく用いられるお餅の簡単アレンジレシピをご紹介します。
「もちもちおこわ風」はお餅を使用することでもち米のような「おこわの食感」が味わえます。「お餅de和マフィン」はおせち料理のリメイクレシピです。
お好みの食材でぜひ作ってみてください。

もちもちおこわ風

1人分 エネルギー 685kcal 塩分 2.3g

■材料(2人分)

米	1.5合
切り餅(co-op)	1個
人参	1/4本
油揚げ	1枚
鶏もも肉	60g
しめじ	1/4株
醤油	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1・1/2
A 塩	少々
水	270cc
三つ葉	適量
銀杏	適量



■作り方

- 1 米をとぐ。
- 2 人参・油揚げは細切り、鶏肉は一口大に切る。しめじは石づきを落としほぐしておく。
- 3 炊飯器に①・②の材料、Aを入れる。
- 4 ③の上に切り餅を乗せて炊飯。
- 5 炊き上がったらすぐに、お餅が全体に馴染み、もっちりするまで切るように混ぜる。
- 6 器に盛り、三つ葉と銀杏を飾る。

お餅de和マフィン

1個分 エネルギー 238kcal 塩分 0.1g



■材料(マフィン型6個)

切り餅(co-op)	2個	〈お好みのトッピング〉	
牛乳	100ml	つぶあん	適量
卵	2個	栗さんどん	適量
砂糖	70g	黒豆	適量
小麦粉	120g	抹茶	適量
ベーキングパウダー			
	小さじ1/2		
サラダ油	30g		

■作り方

- 1 深めの耐熱ボウルに切り餅と牛乳を入れ、ラップをする。電子レンジ600wで2分半加熱し滑らかになるまで混ぜる。
※餅が溶けにくい場合は少量の水を加えレンジで加熱し混ぜる
- 2 ボウルに卵と砂糖を入れ白っぽくなるまで混ぜる。
- 3 ①を②に加えよく混ぜ、さらにサラダ油を加え混ぜる。
- 4 小麦粉とベーキングパウダーを入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 5 お好みの材料を加えて型に入れ、オーブンで約25分焼く。

■下準備

- 1 マフィン型に油を薄く塗る。(分量外)
- 2 オーブンを170℃に予熱する。
- 3 小麦粉とベーキングパウダーをふるう。