

# みんなでおもちを楽しもう！

## < 揚げ出しもち >

◇材料	◇作り方
角もち 2切れ	①大根は皮をむいてすりおろし、水気を切っておく
揚げ油 適量	②青ねぎは小口切りにする
大根 5cm分	③角もちを適量の油で素揚げする
青ねぎ 適量	④かつおだし、本みりんを加熱し沸騰させ、最後にしょうゆを入れる
しょうゆ 小さじ2	⑤素揚げした角もちを器に盛り、④の汁をかけ、大根と青ねぎを盛り付ける
かつおだし 大さじ4	
本みりん 小さじ2	

揚げもちとお出汁は  
相性バッチリ！



岩手県一関市もち料理の多彩さは日本一と言われているそうです。揚げ出しもちの他にも、一関市のレシピを参考に普段のおもちとは違う食べ方をしても楽しいですね。

参考ホームページ：揚げ出しもちのレシピ・つくりかた キックコーマン ホームクッキング

## < じゃがいももち～磯辺もち風～ >

◇材料	◇作り方
じゃがいも 2個	①じゃがいもの皮をむいてラップに包み、電子レンジで4分ほど加熱する
片栗粉 大さじ2	②加熱したじゃがいもをなめらかなまでつぶすうまくつぶれない場合は再び電子レンジで加熱する
青のり 適量	③片栗粉と青のりを加え、片栗粉の粉気がなくなるまでこねる
醤油 適量	④食べやすい大きさに成形し、しょうゆを塗りフライパンで焼く

飲み込みに不安が  
ある方も楽しめます！



今回は青のりとしょうゆの味付けですが、他の味も試してもいいですね。あんこなどの甘い味付けよりも、しょっぱい味付けの方がおすすめです

参考ホームページ：じゃがいももちレシピ みんなのきょうの料理



次回は【栄養ケア×チョコレート×ポリフェノール】の情報をお伝えします。