

サトイモのおやき



材料（8個分）

サトイモ	…	300g
ご飯	…	1合分
塩	…	2つまみ
サラダ油	…	適量
田楽味噌	…	適量
すりゴマ	…	適量

作り方

サトイモの下準備 サトイモの両端を切り落とし、中央に一周切込みを入れる。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで加熱する。竹串が通る柔らかさになったら取り出す。やけどに注意しながらキッチンペーパーなどを使って皮を剥く。

- 1) ビニール袋にサトイモ・ご飯・塩を入れ、サトイモの2形が少し残る程度になるまでつぶす。
- 2) ラップを広げてサラダ油を薄く塗り、水で濡らしたスプーンを使って①を8等分に分けて並べる。それぞれを小判形に成型する。
- 3) フライパンにサラダ油を薄く引き、中火で②の両面を焼く。田楽味噌とすりゴマをのせていただく。



冷めても固くならないよ！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

