

# Ca入り枝豆おやき

優良賞



石川 美穂さん（秋田県代表）

## 作り方（調理時間20分）

- ① ご飯をつぶす。
- ② スkimミルクと片栗粉、ストレート甘酒を混ぜる。
- ③ プロセスチーズをサイコロ状に切り枝豆を入れる。
- ④ ホットプレートで米油をしき、160℃で両面こんがり焼く。
- ⑤ こしみそと甘酒で甘たれを作りご飯に両面つけて再度焼く。
- ⑥ ↑焦げやすいので140℃で焼く。

※枝豆のうす皮もはずす。

## 材料（4人分）

ご飯	300g	(たれ)	
スキムミルク	40g	みそ	40g
片栗粉	15g	甘酒(ストレート)	50cc
チーズ	60g(8個)		
枝豆	50g		
甘酒 (ストレート)	50cc		
米油	少量		

## ポイント

残りご飯をおやつ感覚で自宅にある材料で作りました。  
砂糖を使わずに甘酒の甘さを活用しました。

