

教えて / みんなのうちのごはん

今月のテーマ

お餅活用レシピ

日本のお正月といえばお餅！お餅を使ったアレンジレシピをご紹介します。

豚餅

Time 参考調理時間：約10分
Kcal 1人あたり：約358kcal



材料(4人分)

切り餅…4個
豚ばら肉うす切り…200g
長ねぎ…1本
とうがらし…1本
ごま油…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1

作り方

- 1 切り餅、豚ばら肉は食べやすい大きさに切る。長ねぎは5mmの斜め切りにする。とうがらしは種をとり、輪切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し豚肉を入れて炒め、色が変わったら切り餅、長ねぎ、とうがらしを入れ蓋をし、餅がやわらかくなるまで蒸し焼きにする。
- 3 しょうゆ、酒を回しかけ、全体に絡ませる。

恵那市
チロリアンさん
料理番組で覚えたレシピです。
とてもおいしいですよ。

焼き餅アレンジ

Time 参考調理時間：約10分
Kcal 1人あたり：約174kcal
(トッピングを除く)

材料(4人分)

切り餅…4個
サラダ油…大さじ1
バター…15g
しょうゆ…大さじ1/2
お好みの具材…
例 辛子明太子+かいわれ
ミニトマト+チーズ
焼ききのこ

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、切り餅を並べ蓋をし、やわらかくなるまで蒸し焼きにする。
- 2 バター、しょうゆを加え、両面に絡ませる。
- 3 お好みの具をトッピングする。



岐阜市
さと・みさん
出来立て、あつあつをいただきます。
バターをマヨネーズに変えてもまたおいしいです。

揚げ餅



Time 参考調理時間：約10分
Kcal 1人あたり：約192kcal

材料(4人分)

切り餅…4個
サラダ油…適量
大根おろし…150g
A めんつゆ(2倍希釈)…大さじ4
水…200ml

作り方

- 1 切り餅は半分の大きさに切り、サラダ油を多めに入れて熱したフライパンに並べ、弱火で両面に焼き色がつくまで揚げ焼きにする。
- 2 ①を器に入れ、大根おろし、温めたAをかける。

各務原市
ともちゃんさん
大根おろしにだして食べます。

ポン・デ・切り餅

Time 参考調理時間：約20分
Kcal 1個あたり：約248kcal

材料(4個分)

切り餅…1個
牛乳…50cc
卵…1/2個
ホットケーキミックス…150g
揚げ油…適量
トッピング(お好みで、きな粉やシナモンシュガー)

作り方

- 1 切り餅は細かく刻み、耐熱容器に入れ、水を少々加える。600wの電子レンジで約40秒加熱。やわらかくなったなら水を捨て、よく練る。
- 2 牛乳を加え、600wで30秒加熱する。よく練り牛乳となじませたら、卵、ホットケーキミックスを入れ、粉っぽさがなくなるまでしっかり混ぜる。
- 3 手にサラダ油(分量外)をぬり一口大に丸め、オープンシートにのせ円形に形をつくる。
- 4 160度に熱した揚げ油にオープンシートごと入れ、生地がはがれたらシートをとりだす。きつね色になるまで揚げる。



編集部より
冷めて固く感じる時は電子レンジで10~20秒温めるとやわらかくなります。

可児市
まみーさん
リング型にして揚げるとお店のドーナツのようになります。