

タームの焼き餅

1個分 44 kcal



田楽の残りを
使ってもOK

【材料】	10個分	【作り方】
蒸田芋（正味）	100g	<p>タームは皮をむき5mm角に切る。 ボールにもち粉・さとう・塩・牛乳を入れてゴムべらなどで混ぜ、のタームとごまを加えて全体にからませる。 温めたフライパンにクッキングシートを敷き、をスプーンで丸くのばし中火で焼く。表面が乾いたら裏返し、焼き色がつくまで焼く。</p> <p>さとう醤油をはけで塗るとさらに美味しくなります！</p>
もち粉	50g	
さとう	10g	
牛乳（大さじ6）	90cc	
塩	少々	
黒ゴマ	10g	

今日の試食は2分の1の量です (約22 kcal)