

ねっり
もっちり

里イモもち



〈材料〉

- ・ 里芋 8個
- ・ 小麦粉 大さじ2~3
(片栗でもOK)
- ・ とろけるチーズ 1枚
- ・ しょうゆ 適宜
- ・ かつおぶし "
- ・ マヨネーズ お好み
- ・ 青海苔 "

チーズと
醤油が

良く合います♡

point

バターで焼くと
ゴクガでて
もっとおいしい

〈つくり方〉

- (1) 里イモは洗ったら
皮ごと耐熱ボウルに
入れて レンジで5~6分チン!!
- (2) 冷めたら 皮をむいて
マッシャーでつぶし小麦粉を
加えて よく混ぜる。
チーズも加えて
よく混ぜる。
- (3) 手を水でぬらしながら
ひとちまにまるめ
サランラップをひいた
フライパンで キツネ色

になるまで両面焼く。

- (4) しょうゆをまわしかける。
おかが、青海苔をふって
マヨネーズを添える。



この量で 2~3人分です。
お好みやまのような
もちもち感!!

煮物と一味ちがった
食べ方で召し上がって
みてください!!