

あらしこ第2保育園

子育てひろば

きりたんぽ



＜材料＞6本分

○ きりたんぽ

・炊いたごはん2合
(新米がおすすめ)



・水200cc

・塩小さじ1

溶かして
塩水にしておく



○ 甘み

・味噌 小さじ2

・みりん 小さじ1

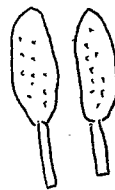
・さとう 小さじ1

と ごま 小さじ1 を足すと ごまみ

すいじ にんじ 1かけを足すと ニンニクみ

＜作り方＞

1. 炊いたごはんを 温かいうちに
すりこぎでつぶす。粘りが出る。
粒が崩れてよい。



2. 6等分しておりはしに巻くように
握りながら、転がしながら形作る。
手に塩水をつけながら転がすと、くっかず、
味もつく。



3. 持ち手はこげないように、ホイルを巻く。

4. 油をひいた網やトースター、ホットプレート、
フライパンで、表面が乾くように焼く。

5. 少し冷めたら おりはしを抜き、

味噌をつけて召しあがれ。

※ きりたんぽは焼いたものを冷凍保存できます。

お鍋に入るとお汁にとろみがついて美味しいです。