

# リーちゃん賞

## インスタント味噌もち

考案者 秋山 亜紀子 さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

お弁当を買ったときに付いてくる  
インスタントの味噌と、  
正月の余りの切り餅、しいたけの軸、  
かぶの葉と茎、  
手巻き寿司で余った海苔を使います。

## レシピ（2人分）

### ◆材料・分量

切り餅	2つ
インスタント味噌汁のもと	1つ
しいたけの軸	2つ
かぶの葉と茎	合計20g
砂糖	小さじ1
水	40ml
米粉 (または片栗粉)	適量
ごま油 (またはサラダ油)	適量
海苔 (なくてもよい)	適量

### ◆作り方

- 1 切り餅を4等分に切り、耐熱皿に入れる。
- 2 そこに水を40ml入れてラップをしてレンジで1分30秒加熱する。  
取り出したら餅と水をよく混ぜて再度レンジで2分加熱する。  
もう一度よく混ぜて柔らかい餅になっていればOK、まだ塊があれば20秒ずつ加熱していく。
- 3 餅が触れるくらいの温度に冷めるまでの間に、しいたけの軸とかぶの葉と茎を細かく切ってインスタント味噌汁のもとと砂糖を加えて混ぜる。
- 4 餅が冷めたら手に米粉（または片栗粉）をまぶして餅半量くらいの量を手のひらに広げ、細かく切った具材を真ん中に入れて包む。  
包むのが難しい場合は餅と具材を混ぜてもOK。  
とにかく餅と具材がひとまとめであれば形はなんでもOKです。
- 5 フライパンにごま油を多めに入れて餅を香ばしく両面焼く。海苔を巻いて完成。  
少し冷ましてから食べる。

※ 海苔を巻くと手で持って食べやすいです。

### 【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課  
TEL: 03-5654-8273