

## や 焼きおにぎり



### 《材料》

- ・米 2合
- ・醤油 50cc
- ・ごま油 大さじ1



### 《作り方》

- (1) 米を炊く。温かいうちに醤油とごま油を混ぜ合わせ、なじませる。
- (3) 好みの大きさににぎり、焼く（片面 10～15分）完成！

## がんづき



### 《材料》

- ・薄力粉 200g
- ・重曹 5g
- ・黒糖 170g
- ・水 200g
- ・味噌 10g
- ・蜂蜜 20g
- ・米酢 50g
- ・油 5g
- ・黒ごま 適量
- ・胡桃 適量



### 《作り方》

- (1) 鍋に黒糖と水をいれ火にかけ、溶けたら火を止める。味噌、蜂蜜、油を入れ混ぜる。
- (2) 別のボウルに薄力粉と重曹をふるい入れ、(1) を流し込み手早くかき混ぜる。
- (3) (2) に米酢を加え混ぜ合わせる。（泡が出るのでサックリ混ぜる。）
- (4) 型にクッキングシートを敷き、(3) を流し込む。生地の上に黒ごま、胡桃を散らします。
- (5) 蒸し器に入れ、強火で 10 分、中火で 20 分蒸し、蒸しあがったら型から外し、冷ましたら完成！