



# 明清高校あずきっ子 考案レシピ

## 『十勝の輪(和)～十勝の食材をつなげて～』

### <分量(4人前)>

#### [あずきみそ]

- |       |           |      |          |
|-------|-----------|------|----------|
| ・こしあん | .....30g  | ・みそ  | .....30g |
| ・めんつゆ | .....大さじ2 | ・三温糖 | .....15g |
| ・鶏ささみ | .....30g  | ・油   | .....適量  |

#### [生地]

- |        |           |       |            |
|--------|-----------|-------|------------|
| ・じゃがいも | .....150g | ・そば粉  | .....適量    |
| ・長いも   | .....150g | ・めんつゆ | .....100cc |
| ・生姜    | .....適量   | ・万能ねぎ | .....適量    |
| ・そばの実  | .....20g  | ・ごま   | .....15g   |
| ・しいたけ  | .....150g |       |            |

### <作り方>

#### [あずきみそ]

- ①みそ、めんつゆ、三温糖をあわせておく、鶏ささみをミンチ状にする。
- ②鍋に油をしき、ミンチにした鶏ささみを炒めて軽く火が通ったら①で合わせておいた調味料を入れる。
- ③なじんだらこしあんを加えて完成。

#### [生地]

- ①じゃがいもを5mm角のさいの目、長いもを3mm角のさいの目に切る。
- ②電子レンジで①を別々に加熱して、じゃがいもは完全につぶす。長いもは半量つぶし、半量は形を残す。
- ③生地であずきみそを包む。
- ④そば粉を水で溶き、水溶きそば粉を作る。しいたけを十字に切り込みを入れてめんつゆに漬ける。
- ⑤そばの実とごまを軽く素揚げする。
- ④①を水溶きそば粉につけて、③をまぶしめんつゆに漬けておいたしいたけをかぶせ、爪楊枝をさして揚げる。
- ⑤すりおろした生姜と小口ねぎを添えて完成。