

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



★残ったおもちで作ってみよう！

## おもちレシピ

#おもちレシピ  
#アレンジおもち  
#簡単大福レシピ

### ★フルーツ大福

#### 《材料》 (7個分)

切りもち	3個
水	大さじ6
こしあん	140g
いちご	3個
キウイ	1個
★砂糖	大さじ1
★水	大さじ1
片栗粉	適量



#### 《作り方》

- ① もちは1cm角切り、キウイは皮をむき4等分に切っておく。  
いちごはへたを取る。
- ② いちごとキウイはこしあん(20gずつ)で包む。



- ③ 耐熱容器にもちと水(大さじ6)を入れ、柔らかくなるまで電子レンジで加熱し、  
(600W 3分程度)木ベラでよく混ぜる。
- ④ とろいとしたら★の砂糖と水を合わせたものを加えて混ぜ、  
ラップをかけて30秒、追加で加熱する。  
(木ベラですくったときに生地がおちるくらいの柔らかさにする。)



- ⑤ 片栗粉をふったバットに④を取り出し、7等分にする。  
冷めないうちに②を包み、形を整えて完成。



## ★おもちの揚げ餃子

### 《材料》(6個分)

スライスハム	3枚
ピザ用チーズ	適量
切りもち	1個
ぎょうざの皮(大判)	6枚
サラダ油	適量



### 《作り方》

- ① ハムは4等分に切り、もちは1cmの角切りにする
- ② ぎょうざの皮の半分、切ったハム2枚ともち2つ、チーズを置き、包む。
- ③ 油で揚げ焼きし、きつね色になったら完成。



## ★おもちのお好み焼き風

### 《材料》(2人分)

豚バラ肉(薄切り)	100g
切りもち	2個
にら	1/2束
もやし	1/2袋
ピザ用チーズ	ひとつかみ



### 《作り方》

- ① 切りもちを1cm角、にらを5cm幅に切る。
- ② フライパンに豚肉を全面に広げ、その上にもち・もやし・にらを順にのせる。



③ フライパンに蓋をして火をつけ、野菜がしんないしたら上からチーズをちらし、  
チーズが溶けるまで再び焼く。

④ ③をヘラでひっくり返し、数回押さえつけながら焼く。



⑤ お皿に移し、ソース、マヨネーズ、鰹節、青のりをお好みでトッピングして完成。

～管理栄養士のあとかき～

お正月に買った、作ったおもち、残っていますか？

焼きもちやお雑煮で食べることが主流ですが、アレンジ次第で、おもちがメイン料理やデザートにもなります。

フルーツ大福はみかんやぶどうなど季節の果物でアレンジするのも楽しいですね♪切りもちとは思えないほど、柔らかい大福になります！ぜひ作ってみてください。

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

