

～やまぐち食べきりアイデア～

煮しめまん



(2人前)

○食材等

- ・煮物（炒りどり、筑前煮など） 150g
- ・ホットケーキミックス 150g

(経費目安 80円)

<作り方>

- 1 煮物（汁気をきる）は、フードプロセッサーに2～3回かけ、粗めのミンチにし、あんを作る（フードプロセッサーがなければ、包丁でたたき、荒みじんにする）。あんは二等分にする
- 2 ホットケーキミックスに水を入れ、耳たぶくらいの硬さにねっておく
- 3 2をのばし、その中にあんを入れて包む（食品用ラップフィルムを使って包むとよい）
- 4 蒸し器にたっぷりのお湯を沸かし、3をのせ、蓋をして10～15分蒸す（水滴が垂れないようにふきんを蓋にはさむ）



【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店：瀬戸内荘やまもと
(周防大島町大字西方463/TEL 0820-78-1070)

ふんわりヘルシーおふくろの味です。

