

女子栄養大学 × 多賀城古代米

～多賀城市食生活改善推進員協議会 協力～

女子栄養大学
食文化栄養学科生
考案レシピ



多賀城古代米きりたんぽ



おすすめポイント

- ★古代米の食感・味をシンプルに楽しめる
- ★焦げ目をつけてより美味しく！
- ★家庭で手軽に簡単に調理できる
- ★秋田のきりたんぽを古代米でアレンジ！

●使用器具

フライパン・すりこ木棒・割りばし・ボール・クッキングシート

●材料 (2本分)

古代米 (ごはん) . . . 200 g
塩水 200ml
(塩小さじ1含む)

(ごまだれ)
味噌 小2
砂糖 小1と1/2
練りごま . . . 大1/2
湯 小1強

●作り方

- ①炊きあがった古代米 (ごはん) をすりこ木棒を使い半ごろしにする (ご飯を半分つぶす)
- ②塩水を手につけながら割りばしに①の古代米を縦長に成形する
- ③ボールに味噌、砂糖、練りごま、湯をいれ混ぜ合わせる
- ④成形した古代米に③のごまだれをのせ、クッキングシートを敷いたフライパンで焼き色がつくまで焼く