



可児市 デコママさん
ニラキムチの餅ピザ
 (1人あたり 559kcal)

材料 (4人分)
 切り餅…………… 8個
ソースの材料
【キムチの素 トマトケチャップ】
 …… 各大さじ3
 ニラ…………… 1/4把
 豚バラ肉薄切り…………… 8枚
 韓国り…………… 8枚
 ごま油…………… 適量
 すりごま…………… 適量
 ピザ用チーズ…………… 適量

作り方
 ①切り餅を水につけ、レンジで加熱し、やわらかくする。
 ②キムチの素とトマトケチャップを混ぜてソースをつくる。
 ③ニラ、バラ肉、韓国りを適当な大きさに切る。
 ④ホットプレートにごま油をひき、餅を押しつぶしてのばしながら焼く。
 ⑤餅がやわらかくなったら裏返しソースをぬり、③のをせ、すりごまをふりかけ、チーズをのせる。
 ⑥フタをして蒸し焼きにし、肉に熱がとおればチーズが溶けたら出来上がり。



可児市 M・Tさん
もちのエビチリソースかけ (1人あたり 396kcal)

材料 (4人分)
 むきエビ…………… 300g
 トマトケチャップ…………… 大さじ4
 水…………… 1/2カップ
 砂糖…………… 小さじ2
 しょうゆ…………… 小さじ2
 塩…………… 少々
 顆粒鶏からスープの素…………… 小さじ1
 切り餅…………… 8個
 サラダ油…………… 大さじ1
 にんにく…………… 1かけ
 ねぎ(みじん切り)…………… 大さじ4
 豆板醤…………… 小さじ1
 酒…………… 大さじ2
 水溶き片栗粉…………… 適量
 万能ねぎ…………… 適量

作り方
 ①えびは背わたを取る。
 ②Aは混ぜておく。
 ③もちは一切れを二つに切り、フライパンでふたをして弱火で蒸し焼きにする。
 ④中華なべにサラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにくとねぎを香りがでるまで炒め、エビを加えてさらに炒める。
 ⑤エビの色が変わったら豆板醤を加え、酒をふり②を加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 ⑥もちを加えてからめ、3cmに切った万能ねぎをちらす。

下ごしらえ済みのエビを使うと簡単です。イカでも美味しくいただけます。



美濃加茂市 さくらさん
もちだんご
 (1人あたり 293kcal)

材料 (4人分)
 切り餅…………… 4個
 しょうゆ、みりん…………… 各25cc
A 砂糖…………… 50g
 水…………… 50cc
 水溶き片栗粉…………… 適量
 ココア、抹茶、きな粉、砂糖…………… 各適量

作り方
 ①なべにAの材料を入れ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を少しずつ入れ、とろみをつけタレを作る。
 ②もちを1cm角に切り、沸騰した湯の中に入れる。
 ③もちが柔らかくなったら湯から取り出し、水けをきり、①のタレや、ココア、抹茶、きな粉にそれぞれ砂糖を混ぜたものをまぶす。

ベーコンの代わりにいなり揚げをはさんで巻き、薄めのおつゆで煮ると和風になります。



美濃市 N・Sさん
ロールキャベツ おもち版 (1人あたり 220kcal)

材料 (4人分)
 切り餅…………… 4個
 キャベツの葉…………… 8枚
 ベーコン…………… 8枚
 コンソメ…………… 2個
 塩、こしょう…………… 各適宜
 パセリのみじん切り…………… 適宜

作り方
 ①切り餅は二等分する。
 ②キャベツの葉は茹でるか電子レンジで加熱し、しんなりさせる。
 ③キャベツにベーコンをひろげ、餅をのせて包む。
 ④なべに③と、水を材料が浸るくらいに入れコンソメで煮る。
 ⑤塩、こしょうで味を整え、器に盛り付けたらパセリのみじん切りをふる。

おもちを使った！アレンジレシピ！



大垣市 匿名 他
おもちでワッフル
 (1人あたり 312kcal)

材料 (4人分)
 切り餅…………… 8個

A 磯部風ちくわ…………… 1/2本
 スライスチーズ…………… 1枚
 焼き海苔…………… 適量
 しょうゆ…………… 少々

B ツナ&コーン
 ツナ…………… 20g
 粒コーン…………… 20g
 マヨネーズ…………… 小さじ1

C 梅しらす
 大葉…………… 1枚
 しらす…………… 10g
 ねり梅…………… 小さじ1

D アップル
 りんごジャム…………… 10g
 シナモン…………… 適量
 はちみつ…………… 小さじ1弱

作り方
 ①切り餅を半分の厚さに切る。
 ②ワッフルメーカーに半分の薄さになった餅を2枚並べて、その上にそれぞれの具をおく。さらに上に餅を2枚かぶせて焼く。A・B・C・Dの4種類焼く。