

おやつにも!  
ごはんにも!  
**おもちの大変身**



**inたまごスープ**  
～具だくさんの洋風お雑煮～  
【小松市 Hさん】



**サンドイッチ風**  
切り込みを入れて焼いたお餅にお好  
みの具材をはさむ 【野々市市 Nさん】



**フルーツもち**  
レンジで焼いたお餅に砂糖を加えてこ  
ね、みかんを包む 【中庭豊町 Hさん】



**さつまいももち**  
さつまいもとお餅を別々にレンジし  
て混ぜる 【金沢市 Nさん】



**炊き込みご飯(おこわ風)**  
角切りにしたお餅を米と一緒に炊飯  
(2合につき切り餅1個) 【白山市 Iさん】



**ココナッツ汁粉風**  
温めたココナッツミルクに粒あんを  
焼いたお餅を入れる 【金沢市 Yさん】



**アイディアいろいろ! おいしさ新発見**

**つきたてお餅**

- 深めの皿にお湯とお餅を入れてレンジすると、つきたてのお餅みたいに 【志賀町 Dさん】

**大根おろし**

- 大根おろしの中にトロトロにしたお餅を入れて納豆も混ぜる【羽咋市 Yさん】
- 大根おろしにお酢としょうゆを加え、焼いたお餅を一口大にちぎって入れる【金沢市 Iさん】

**ちょい足し**

- お餅×のりの佃煮【白山市 Iさん】
- 柔らかくしたお餅×のりたまふりかけ【小松市 Yさん】

**おつまみ&おかず**

- お餅を細く切ってコチュジャンをつけてトポッキ風に【かほく市 Yさん】
- 柔らかくしたお餅にお好み焼きソースを塗り、干しエビと青のりをふりかける【小松市 Yさん】
- レトルトカレーにお餅を入れ、チーズをのせてトースターで焼く【金沢市 Yさん】
- お餅を焼いてからフライパンでバター炒め【珠洲市 Mさん】
- ベーコンで巻いてトースターで焼く【金沢市 Yさん】

**おやつ**

- 焼いてお湯につけ、きなこ・砂糖を混ぜ合わせた中でお餅を転がして、あべかわ餅に【金沢市 Sさん】
- 除湿機の上でパリパリになるまで乾燥させる。一口大に割り、油で揚げてかきもちに【金沢市 Cさん】
- ホットケーキミックスに混ぜて焼くと、もちもち食感に【金沢市 Mさん】
- 油で揚げて、きなこ砂糖をかける【羽咋市 Kさん】
- お餅を焼いて、黒砂糖を中に包む【金沢市 Sさん】

**わが家のおもちアレンジ**

おもちは、もともとはお米。白いご飯と同じように、いろいろな食材と相性が良く、おやつから夕食の一品まで幅広くアレンジできます。機関紙モニターのみなさんに教えていただいたアレンジメニューを紹介いたします!



小松市 Yさん

**おもちde和風ピザ**  
甘辛がおいしい!  
照り焼きチキン味

- 材料/1枚分**
- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 切り餅…………… 3個        | きざみのり…………… 2g  |
| 鶏肉…………… 100g       | しいたけ…………… 1枚   |
| ねぎ(白・青)…………… 各10cm | サラダ油…………… 大さじ2 |
| ピザ用チーズ…………… 10g    |                |
| A 白みそ・みりん… 各大さじ1   | B しょうゆ・砂糖・みりん  |
| 砂糖…………… 大さじ1/2     | …………… 各大さじ2    |

- 作り方**
- 1 フライパンにサラダ油を熱し、約2cmに角切りにした鶏肉を焼く。Bを加え水分が無くなるまで照り焼きにする。
  - 2 洗ったフライパンにクッキングシートを敷き、半分にスライスした切り餅を敷き詰め火にかけて餅がくっつくのを待つ。
  - 3 混ぜ合わせたAを②に塗る。
  - 4 ①と薄くスライスしたしいたけ、白髪ねぎを③にのせ、ピザ用チーズをかける。
  - 5 ④にふたをして弱火でじっくり火が通るまで焼き、途中で小口切りにしたねぎの青い部分をのせ、ふたをして1～2分程焼く。
  - 6 仕上げにきざみのりを振りかける。

加賀市 Tさん

**じゅわーっと! もち巾着**  
だし汁しみしみ、中はトロトロ

- 白菜や大根などの冬野菜と一緒にでんや寄せ鍋などの鍋料理、もち巾着自体をメインに夕食の一品に!
- 材料/4個分**
- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 油揚げ(長方形)…………… 2枚 | 戻したひじき・かぼちゃ・ |
| 切り餅…………… 1個      | 乾燥わかめ・しめじ    |
| だし…………… 適宜       | …………… 各適量    |

- 作り方**
- 1 油揚げは半分にし、まな板の上に置いて、箸を強く押し当てながらゴロゴロと転がし、袋の口となる部分をやさしく手で広げ、奥の方まで袋状に開く。
  - 2 切り餅は約1cmの角切りにし、お好みの材料と一緒に油揚げの袋の中に入れ、袋の口をつまようじでとめる。
- 戻したひじき・かぼちゃ・乾燥わかめ・しめじ つまようじの代わりにバスタブを使うとそのまま食べられます。
- 3 ②をだしで煮る。

