

秋田県 能代市

## みそたんぽ



### 材料 (8本分)

#### <みそだれ>

みそ	200g
ざらめ (さとう)	150g
白さとう	100g
さけ	大さじ 1
水	大さじ 1

#### <たんぽ>

ごはん	700g くらい
サラダ油	少々
わりばし	8 せんぶん

## 作り方



### <みそだれを作る>

1. みそ、ざらめ、さけ、水をなべに入れ弱火にかける。  
ざらめがとけるまでかきまぜる。



2. 白さとうをくわえて、まぜる。



3. 火を止めて 10 分くらいかきまぜたらできあがり。



### <たんぽを作る>

1. たきあがったごはんをボウルに入れてすりこぎなどでつぶす。



2. ごはん 80g くらいをわりばしにつけてかたちをととのえる。



3. ホットプレート (またはフライパン) にサラダ油をうすくぬり  
たんぽをのせて強火でやく。



4. うすくきつね色になったら、うらがえしてりょうめんをやく。



5. みそだれをぬる。