雑穀とろろ焼き



調理時間	35分
カロリー	219kcal

材料	(4人分)
大和芋	160g
塩	少々
卵	1個
炊いた雑穀米	約300g
ぎんなん	12粒
ねぎ	1/2本
たくあん	80g
お好み焼きソース	適宜
マヨネーズ	適宜
花かつお	適宜

作り方

1. ボウルにおろした大和芋と、塩と卵を入れてよく混ぜる。さらに、炊いた雑穀米、薄皮をむいたぎんなん、小口切りにしたねぎ、細かく切った、たくあんを入れてよく混ぜ合わせる。
2. グリルプレートにまんべんなく流し入れて、グリルに入れる。
3. 「グリルプレート」モードを選択し、タイマーを12分に設定して点火する。
4. 食べやすい大きさにカットして器に盛り、お好み焼きソースとマヨネーズをかけ、花かつおを散らす。

※グリルプレート・RCP81Wで調理する場合、卵以外の材料の分量を、2/3にしてください。

雑穀米と、消化を助けるとろろの相性は抜群です。