



# ほうれんぼう

5  
人分

## 材 料

・ごはん	1合
・ほうれん草(茹でたもの)	100g
・桜えび	10g
・すりごま	20g
・きなこ	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・ごま油	適量

## 作 り 方

- ① ごはん1合を粗くつぶす。
- ② みじん切りにしたほうれん草、桜えび、すりごま、しょうゆ、砂糖を加えて混ぜる。つなぎに、きなこを入れて混ぜる。
- ③ 5等分にして、1人分3つに丸めて割り箸にさす。
- ④ フライパンを熱してごま油をひき、両面焦げ目がつくように焼く。