



エネルギー  
192kcal  
食塩相当量  
1.3g  
(1人分)

## けんさ焼き

### ●材料(4人分)●

ごはん	400g
{ みそ { 砂糖 { しょうが	40g
	小さじ1
	1かけ

### 作り方

1. しょうがはすりおろし、みそ、砂糖と合わせ、しょうがみそを作る。
2. ごはんは4等分にし、平たい丸型に握る。金網にのせ、両面をさっと焼く。
3. 2の片面に1のしょうがみそをぬり、みそに焦げ目がつく程度に再びこんがり焼く。

この料理について

- ・けんさ焼き(けんさん焼き)の名前の由来ははっきりしていません。戦時に剣の先におむすびを刺して焼いて食べた「剣先焼き」がなまった、という説や、「献残焼き」もしくは「献餐焼き」と書き、年貢の残りのお米を使って作ったことが由来である、という説があります。
- ・しょうがみそ以外にも、ゆずみそ、ねぎみそ、ごまみそなどでもおいしく作ることができます。
- ・金網がない場合は、オーブントースターやホットプレートで代用することができます。