餅あんみつ風

食品名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リ　ン(mg)	食塩(g)
ジンゾウ先生のでんぷんお餅	100	205	0.1	3	9	0.1
茹であずき	12	25	0.5	19	10	0
もも（缶詰）	20	17	0.1	16	2	0
生クリーム	15	65	0.3	12	8	0
砂糖	3	12	0	0	0	0
合計		324	1.0	50	29	0.1

【　作り方　】

①　生クリームに砂糖を加え、冷やしながら泡立てる。

②　お餅は食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れる。　かぶるくらいの熱湯をいれて電子レンジ600W 約1分加熱する。

③　お餅が軟らかくなったらお湯を捨て、桃、ゆであずき、ホイップと 一緒に盛り付ける。

《ワンポイントアドバイス》

◆モモの缶詰のシロップを入れても美味しいです。

◆

「オトクッキング倶楽部20120511」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16