みたらし餅

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の でんぷんお餅	100	205	0.1	3	9	0.1
（☆）砂糖	10	38	0	□□	□□	0
（☆）水	10	-	-	-	-	-
（☆）減塩げんたしょうゆ	4	4	0.14	1	2	0.27
（☆）片栗粉	1	3	□□	□□	□□	0
合計		250	0.24	4	11	0.37

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　でんぷんお餅を食べやすい大きさに切り、耐熱容器にいれて熱湯を注ぎ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する（加熱目安□500□□1□2分）

②　（☆）の材料を混ぜて、電子レンジでとろみがつくまで時々混ぜながら加熱して①にかける。

《ワンポイントアドバイス》

◆

「オトクッキング倶楽部レシピ20121101」

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