お雑煮

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生のでんぷんお餅	50	103	0.05	2	5	0.05
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
ほんしめじ	5	9	1	21	3	0
人参	5	2	Tr	14	1	Tr
大根	10	2	Tr	23	2	0
糸みつば	2	Tr	Tr	5	0	0
かつお昆布だし汁	150	3	0.5	95	20	0.2
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
ゆず(皮)	少々					
合計		162	1.86	162	35	0.84

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　人参、大根は薄いいちょう切りにする。しめじは小口切り、みつばは結ぶ。

②　フライパンにごま油をひき、お餅を揚げ餅風に焼く。(焼き時間目安：蓋をして表裏5分ずつ)

③　人参、大根、しめじを炒める。

④　鍋にだし汁と③を入れ、野菜が柔らかくなったら、酒、だしわりしょうゆで味を調える。

⑤　焼いた餅と糸三つ葉を入れてひと煮立ちさせる。器に盛りゆずの皮を飾る。

《ワンポイントアドバイス》

◆ごま油でカロリーアップ！

（普通の餅50□で作ったの場合　エネルギ□177□cal□たんぱく質3.91□□

「Iijimaレシピ20121210」

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