ごま豆腐

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)
ねりごま	2	12	0.4	8	11	0
くず粉	25	87	0.05	1	3	0
MCTパウダー	13	102	0	0	0	0.01
かつお昆布だし	100	2	0.4	29	18	0.1
わさび	2	2	0.1	10	2	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
合計		210	1.11	49	36	0.41

【　作り方　】

①　くず粉とだし汁をよく混ぜる。MCTパウダーと練りごまを加えてさらによく溶いておく。

②　フライパンに入れて中火で練りながら沸騰させる。半透明になってつやがでてきたら火を止める。

③　2個に分けてラップや容器に入れて冷やす。

④　食べるときにワサビとだしわりしょうゆをかける。

《ワンポイントアドバイス》

◆食欲のない時におすすめ。

◆わさびと醤油の代わりに、黒蜜をかけてもよいです、

「オトクッキングクラブ20180615」

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

2019.11.18　「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い　だしわりしょうゆ」に変更しました。