

おしるこ□MCT入り

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンザリ 先生の でんぷんお餅	1個	103	0.1	2	5	0.1
あずき缶詰	10	22	0.4	16	8	0
MCTパウダー	1	8	0	0	0	0
砂糖	5	19	0	0	0	0
栗の甘露煮	5	12	0.1	4	1	0
合計		163	0.6	21	14	0.1

【 作り方 】

もちは袋を少し切り、電子レンジ500Wで約30秒加熱する。
小鍋に水30□□砂糖□MCTパウダー、小豆を入れて火にかける。
ひと煮立ちしたら火を止め、器に餅と栗を入れて汁を注ぐ□



《ワンポイントアドバイス》

お餅は焼いてから入れても香ばしくておいしいです。



□OTOクッキング倶楽部20181101」

