

おでん（お餅入り）

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	102	0.05	3	9	0.025
しらたき	20	1	Tr	9	1	0
大根	50	9	0.2	115	9	0
さつまあげ	15	21	1.9	9	11	0.3
ちくわ	10	12	1.2	10	11	0.2
こんにゃく	20	1	Tr	7	1	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
ジンザリ 先生の 和風だし 1袋	3.5	9	0.5	9	3	1.2
しょうゆ	5	4	0.4	20	8	0.7
みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	□
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	□
水	400	-	-	-	-	-
合計		180	4.35	209	56	2.425

【 作り方 】

- ① 大根、人参を耐熱皿に入れて、電子レンジで加熱する。（目安：4～5分）
- ② 水、和風だし、しょうゆ、みりん、酒を鍋に入れてひと煮立ちさせたら具材を入れて煮込む。お餅は食べやすい大きさに切ってもOK□
- ③ 大根、人参が柔らかく、味が染み込んだら出来上がり。



◆電子レンジによって加熱時間は変わりますので様子を見ながら加熱してください。

◆スープはできるだけ残しましょう。

「オトクッキング倶楽部20231225」

