

お餅入りアヒージョ



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)
でんぷんお餅	1個	102	0.05	2	5	0.05
さつまいも	10	76	0.5	230	28	0.1
マッシュルーム	30	3	0.9	105	30	0
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
えび	20	16	3.9	54	44	0.1
いか	20	13	3	44	34	0.1
にんにく	4	4	0.3	20	8	0
コンソメ	3	6	0.3	6	3	1.2
たかのつめ	1/2本	1	0.05	7	1	0
オリーブオイル	70	644	0	0	0	0
パセリ	適宜	-	-	-	-	-
合計 (1人分)		906 453	10.3 5.15	489 244	176 87	1.75 0.88

【作り方】

- ① さつまいもを1cm角に切り水にさらす。水けをきってレンジ600Wで柔らかくなるまで加熱する
- ② にんにくはみじん切りにする。マッシュルームは1/4に切り、ベーコンを1cm幅に切る。お餅は10等分に切る
- ③ 深めのフライパンか鍋にパセリ以外の材料を入れて中火にかけて煮込む
- ④ お餅が柔らかくなったら火を止めてパセリをかける。



◆クラコットにのせて食べても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20241106」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16