

もち稲荷

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)
ジッヅウ 先生の でんぷんお餅	2個	205	0.1	3	9	0.1
油揚げ	1 枚(20g)	82	4.7	17	70	0
砂糖	6	23	0	Tr	Tr	0
酒	6	6	Tr	Tr	Tr	0
みりん	6	14	Tr	Tr	Tr	0
しょうゆ	6	4	0.5	23	10	0.9
水	20	-	-	-	-	-
合計		334	5.3	43	89	1

【 作り方 】

でんぷんお餅の袋を少し切り、電子レンジ500Wで約30秒温める。

油揚げに熱湯を回しかけ、半分に切る。中に餅を入れて楊枝で口を閉じる。

鍋に砂糖、酒、みりん、しょうゆ、水を入れて火にかけ、 を入れて弱火で煮る。7~8分くらいしたら裏返して、さらに7~8分煮詰める。



「オトクッキング倶楽部20231006」

甘辛で美味しいです。

