

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。

