

ほうとうお餅

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)
ジツウ 先生の でんぷんお餅	2個	205	0.1	3	9	0.1
白菜	15	2	0.1	33	5	0
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
小松菜	10	1	0.2	50	5	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
かぼちゃ	15	7	0.2	60	6	0
さつまいも	15	20	0.2	72	7	0
みそ	6	12	0.8	23	10	0.7
ジツウ 先生の 和風だし	1/2袋	4	0.3	4	2	0.6
豚バラ	40	158	5.8	96	52	□
水	200	-	-	-	-	-
合計		415	8.1	406	109	1.4

【 作り方 】

野菜は一口大に切る（少し大きめにすると食べ応えあります）

鍋に水、和風だしを入れて沸騰させ、小松菜以外の野菜と豚バラ、でんぷんお餅を入れて蓋をして中火～弱火で煮込む。（目安：10～15分）

さつまいも と かぼちゃが柔らかくなったら小松菜を入れる。

小松菜が柔らかくなったら、みそを入れ、ひと煮立ちさせて出来上がり。



お好みで七味をかけても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20230926」

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