五平餅

食品名	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 (g)
でんぷん米1/15	20	69	0.1	Tr	Tr	0
じゃがいも	10	8	0.2	41	4	0
マヨネーズ	5	35	0.1	1	2	0.1
MCTパウダー	3	23	0	0	1	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	o
赤みそ	3	6	0.4	13	6	0.4
みりん	2	5	Tr	Tr	Tr	0
砂糖	1	4	0	Tr	Tr	0
合計		178	0.8	55	13	0.5

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

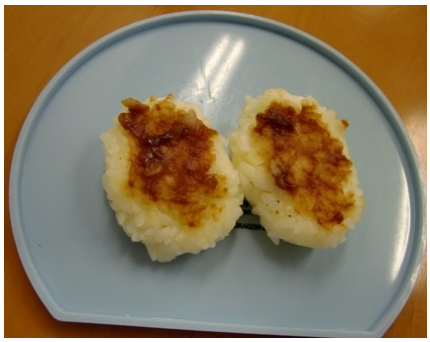
①　鍋に湯を沸かし、でんぷん米1/15、じゃが芋を柔らかくなるまで茹でる。(5~7分)

②　じゃが芋をつぶして、でんぷん米、マヨネーズMCTパウダーを加えてまぜ、2つに分けて小判型にする。

③　フライパンに油を熱し、2を両面よく焼く。

④　赤味噌、みりん、砂糖を混ぜて電子レンジにかけ、よく練っておく。

⑤　焼きあがったらたれを塗って出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》
◆お好みでゴマをふっても良いです。

「厚生連篠ノ井総合病院様レシピ20100624」

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