

焼きもち

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)
ジソウ先生 のでんぷんお餅	50	103	0.05	2	5	0.05
しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
サラダ油	1	9	0	Tr	Tr	0
合計		113	0.25	10	8	0.35

でんぷんお餅のおいしい焼き方

【フライパンでの焼き方】

1. フライパンを熱し、サラダ油(1cc)を入れる。
2. でんぷんお餅を入れ蓋をして中火で5分焼く。時々返しながらか両面焼く。
3. 火を止めて蓋をしたまま蒸らす（蒸らし時間目安：2～5分）
4. しょうゆをさっとぬる。

【オーブントースターでの焼き方】

1. オーブントースターはあらかじめ温めておく。
2. でんぷんお餅を入れ、5～6分焼く。ふくらんでくるのが焼き上がりの目安。
3. しょうゆをさっとぬる。

《ワンポイントアドバイス》

- お好みでサイコロ状に切ってから焼いても食べ易いです。
- 半日、常温で、置いていても硬くなりません。
- 冷凍保存可能です。自然解凍して食べていただけます。10秒程度電子レンジにかけると温かく食べることができます。



オトクッキング倶楽部20230701