

# 餅あんみつ風

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)
ジンゾウ先生のでんぷん お餅	100	205	0.1	3	9	0.1
茹であずき	12	25	0.5	19	10	0
もも（缶詰）	20	17	0.1	16	2	0
生クリーム	15	65	0.3	12	8	0
砂糖	3	12	0	0	0	0
合計		324	1.0	50	29	0.1

## 【 作り方 】

生クリームに砂糖を加え、冷やしながらか泡立てる。

お餅は食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れる。 かぶるくらいの熱湯をいれて電子レンジ600W 約1分加熱する。

お餅が柔らかくなったらお湯を捨て、桃、ゆであずき、ホイップと一緒に盛り付ける。



## 《ワンポイントアドバイス》

モモの缶詰のシロップを入れても美味しいです。



「オトクッキング倶楽部20120511」

