

# ねぎ餅

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)
ジジウ 先生の でんぷんお餅	100	205	0.1	3	9	0.1
わけぎ	10	3	0.3	23	3	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
合計		213	0.56	27	14	0.4

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

## 【 作り方 】

お餅はグリルかフライパンで焼いておく。

小口切りにしたわけぎをのせ、だしわりしょうゆをかける。



### 《ワンポイントアドバイス》

弱火でじっくり中まで火を通してください。電子レンジで温めてから焼いても良いです。

「OTOクッキング倶楽部レシピ20121102」



2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い だしわりしょうゆ」に変更しました。