

茶巾いも

食材名(5個分)	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)
でんぷんお餅(1個)	50	102	0.05	2	5	0.05
トレハロース	25	90	0	0	0	0
さつまいも	150	200	2	470	70	0
水	約50	-	-	-	-	-
合計		392	2.05	472	75	0.05
(1個あたり)		□78□	□0.41□	□94□	□15□	□0.01□

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷんお餅は5角に切り、お湯につけて電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。(加熱時間目安□600Wで20~30秒)

お餅の水気をきり、トレハロースを絡めておく

さつまいもは1cmくらいに切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。(加熱時間目安□600Wで約1分)

のさつまいもを潰し、少しずつ水を加えて丁度良い固さにする。

ラップにさつまいもあん1/5、 のお餅1/5を包む。



《ワンポイントアドバイス》

ラップに包んで冷蔵庫で冷やしておいても美味しいです。

「ijjimaレシピ20121204」



