

もち羊羹

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)
でんぷんお餅(2個)	100	205	0.1	3	9	0.1
砂糖	25	96	0	1	Tr	0
寒天	2	Tr	Tr	Tr	Tr	0
水	250	-	-	-	-	-
黒みつ	15	51	0.1	42	1	0
合計		352	0.2	46	10	0.1

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

お餅は食べやすく3×5㎝に薄く切る。

鍋にお餅、砂糖、寒天、水を入れて火にかける。

2~3分煮たら火を止めて冷蔵庫で冷やす。

切り分けて黒蜜をかける。



《ワンポイントアドバイス》

寒天でヒンヤリ美味しいスイーツになります。

「オトクッキング倶楽部20130206」

