

黒みつ&きなこ

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
きなこ	2	9	0.7	38	10	0
黒みつ	15	52	0.1	42	1	0
合計		266	0.9	83	20	0.1

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷんお餅を食べやすい大きさに切る。

耐熱容器にでんぷんお餅と浸るくらいの熱湯を入れ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する（加熱時間目安500W1分2分）

餅を皿に盛り、黒みつをかけてきな粉をふる。



《ワンポイントアドバイス》

お餅は鍋で茹でて柔らかくなります。温めるときに蜂蜜を少し入れると柔らかいです。

「OTOクッキング倶楽部レシピ20151202」



オトクッキング倶楽部2012.11.01