

みたらし餅

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)
ジンゾウ 先生の でんぷんお餅	100	205	0.1	3	9	0.1
() 砂糖	10	38	0	□□	□□	0
() 水	10	-	-	-	-	-
() 減塩げんたしょうゆ	4	4	0.14	1	2	0.27
() 片栗粉	1	3	□□	□□	□□	0
合計		250	0.24	4	11	0.37

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り、耐熱容器に入れて熱湯を注ぎ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する（加熱目安□500□□1□2分）

() の材料を混ぜて、電子レンジでとろみがつくまで時々混ぜながら加熱して にかける。



《ワンポイントアドバイス》



「オトクッキング倶楽部レシピ20121101」

有限会社オトコーポレーション
 0465-46-1210
 〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16