

錦たまご

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)
でんぷん米0.1	50	180	0.05	3	9	0
卵黄	30	116	4.95	26	171	0.15
砂糖	5	19	0	Tr	Tr<	0
食塩	0.5	0	0	1	0	0
卵白	70	33	7.35	98	8	0.35
砂糖	20	77	0	Tr	Tr	0
トレハロース	20	72	0	0	0	0
合計		497	12.4	128	188	1
1人分(1/6)		82.8	2.06	21.3	31.3	0.17

*

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん米を鍋に入れ、たっぷりの水に30分以上つけておく。

茹で卵をつくり、卵黄と卵白にわけると。卵黄は裏ごしして()の材料をくわえてヘラで潰さないように混ぜる。

米の入った鍋を火にかけ、沸騰してから3~5分茹でてザルにあけ、フードプロセッサーで滑らかになるまで混ぜる。

に()を加えてさらによく混ぜ、耐熱容器に入れる。ヘラで押し固めるようにする。

上に の卵黄を半分入れて、ヘラで押し、残りの半量はふんわりとのせる。

蒸し器で約7分蒸し上げ、冷めたら切り分ける。



《ワンポイントアドバイス》



「プラス元気調理教室レシピ20151216」

