

お雑煮

食品名	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 (g)
ジンゾウ 先生ので んぷんお餅	50	103	0.05	2	5	0.05
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
ほんしめじ	5	9	1	21	3	0
人参	5	2	Tr	14	1	Tr
大根	10	2	Tr	23	2	0
糸みつば	2	Tr	Tr	5	0	0
かつお昆布だし汁	150	3	0.5	95	20	0.2
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
ゆず(皮)	少々					
合計		162	1.86	162	35	0.84

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

人参、大根は薄いいちょう切りにする。しめじは小口切り、みつばは結ぶ。

フライパンにごま油をひき、お餅を揚げ餅風に焼く。(焼き時間目安：蓋をして表裏5分ずつ)

人参、大根、しめじを炒める。

鍋にだし汁と を入れ、野菜が柔らかくなったら、酒、だしわりしょうゆで味を調える。

焼いた餅と糸みつ葉を入れてひと煮立ちさせる。器に盛りゆずの皮を飾る。



《ワンポイントアドバイス》
ごま油でカロリーアップ！

(普通の餅50gで作ったの場合 エネルギー177kcalたんぱく質3.91g)

「Iijimaレシピ20121210」

