キャラメルクラコット

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんクラコット3枚	21	75	0.06	3	12	0
砂糖	20	76	0	Tr	0	0
水	15	-	-	-	-	-
有塩バター	10	75	0.06	3	2	0.19
合計		226	0.12	6	14	0.19
１枚分あたり		75	0.04	2	5	0.06

【　作り方　】

①　クラコットは包丁で線にそって3等分し、1本を2□□幅に切る。

②　フライパンに水と砂糖を入れてよく溶かしまぜ、弱火にかけて薄いきつね色になるまで注意してまぜながら煮る。

③　きつね色になればすぐバターを加えて溶かし、溶ければ①を入れて素早く混ぜ、火を消してさらにしっかり絡ませる。

④　大きめのバットなどに移してくっつかないように広げて冷ます。

《ワンポイントアドバイス》

◆

「びわこ腎臓病食研究会のレシピ20160927」

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