

焼き大福

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)
でんぷんお餅	50	102	0.05	2	5	0.05
つぶあん	15	36	0.84	24	11	Tr
サラダ油	3	27	0	Tr	Tr	0
合計		165	0.89	26	16	0.05

【 作り方 】

でんぷんお餅を半分の厚さに切る。

フライパンにサラダ油を入れ、弱火～中火で両面カリッとするまで焼く。

あんこを挟む。



《ワンポイントアドバイス》



「オトクッキング倶楽部20161008」

