

草餅

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)
でんぷん米用 もち粉	20	76	0	2	1	Tr
水	7	-	-	-	-	-
菊菜(春菊)	10	2	0.23	46	2	Tr
こしあん	10	25	0.51	3	4	Tr
きな粉	1	4	0.36	19	5	0
砂糖	2	8	0	Tr	Tr	0
合計		115	1.1	70	12	Tr

【 作り方 】

春菊は葉を摘み取り10g計り、熱湯でさっとゆでる(10~15秒)。

ザルにとって流水で冷まし、強く絞り、まな板の上で包丁でたたいて細かく切る。

ボールにでんぷんもち粉、水を入れて木杓子などでよくこねる。途中で を加える。固くてもそのうちに餅のようになるので、しっかりこねる。

別のボールにきな粉、砂糖を混ぜ、 の餅を一つにまとめて落とし入れる。きな粉をつけて丸め、手のひらに広げて丸めたあんこをのせて包む。



《ワンポイントアドバイス》

菊菜はゆでた後よく絞ると、元の半分くらいの重量になります□10□→5□

「びわこ腎臓病食研究会レシピより」

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

