

ひなあられ

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)
でんぷんきしめん	50	141	0.05	3	9	0
砂糖	20	76	0	Tr	Tr	0
水	少々	-	-	-	-	-
食紅	少々	-	-	-	-	-
サラダ油（吸油率10%として）	5	46	0	Tr	Tr	0
合計		263	0.05	3	9	0

【 作り方 】

きしめんを包丁で刻み、油で揚げる。

鍋に砂糖を入れ、ほんの少々の水と食紅を加えて火にかける。

砂糖が溶けて大きな泡になったら上げた麺を入れて砂糖をからめて出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

麺は低温でゆっくり揚げます。色づき始めたらあっという間にきつね色になるので、急ぎましょう。

麺を5□□くらいにすれば、かりんとう風で食べやすいです。

「食事療法を支援する会20080214のレシピ」

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