

Nara-chanのちぢみ

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)
でんぷん薄力粉	50	180	0.1	5	16	0.1
でんぷん米用もち粉	20	76	0	2	1	Tr
ジンゾウ先生の和風だし	1袋	9	0.5	9	3	1.2
水	100	-	-	-	-	-
こねぎ	20	5	0.4	64	8	0
たまねぎ	20	7	0.2	30	7	0
キャベツ	40	9	0.5	80	11	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
合計		378	1.7	190	46	1.3

1枚あたり (エネルギー189kcal たんぱく質0.85g カリウム95mg リン23mg 食塩相当量0.65g)

【 作り方 】

野菜は食べやすく刻む。

の材料を混ぜ、野菜をくわえてまぜる。

フライパンを熱し、サラダ油を半分(5g)ひき、生地を流し入れて焼く。焼きながら残りのサラダ油を側面にかけてパリパリにする。



《ワンポイントアドバイス》

味がついているのでたれをつけなくても美味しいです。

一日のたんぱく質摂取指示量に余裕があれば、ちりめん、桜エビ、シーフードなどを加えても美味しいです。

参考値

桜エビ(2g)

しらす干し(5g)

エネルギー 6kcal	エネルギー 10kcal
たんぱく質 : 1.3	たんぱく質 : 2
カリウム 24	カリウム 25
リン 24	リン 43
食塩相当量 0.06	食塩相当量 0.33

「Nara-chanのレシピ20190314」

