抹茶あんみつ

食品名	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(g)
ジンゾウ先生のでんぷんお餅	50	103	0.05	2	5	0.05
黄桃（缶詰）	10	9	0.05	8	1	0
みかん(缶詰)	10	6	0.05	8	1	0
さくらんぼ(缶詰)	5	4	T[illegible]	5	1	0
抹茶アイス	10	15	0.23	10	6	T[illegible]
抹茶蜜	3	9	0.01	4	1	T[illegible]
合計		146	0.39	37	15	0.05

【　作り方　】

①　お餅は食べやすい大きさに切り、茹でる。

　電子レンジの場合：耐熱容器に熱湯と餅をいれて600W 約1分加熱する。

　鍋の場合：水と餅を入れ、沸騰させたら火を止める。蓋をしてそのまま柔らかくなるまで30分くらいおく。

②　水で冷やした餅、果物、アイスをのせ、蜜をかける。

《ワンポイントアドバイス》

◆お餅がくっつかないように、缶詰のシロップを絡めて冷ましておいてもOK

◆抹茶蜜がない場合は、黒蜜でも美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20190328」

アレンジレシピ「餅あんみつ風」

エネルギ□324kcal□たんぱく質1□□カリウム50□□□リン29mg□食塩相当量0.1□

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