

フルーツ餅

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	6	22	0	Tr	Tr	0
片栗粉	12	39	Tr	4	5	0
砂糖	12	46	(0)	Tr	Tr	0
水	20	-	-	-	-	-
加糖練乳	2	6	0.2	8	4	0
お好みの果物	適宜	-	-	-	-	-
合計	□	113	0.2	12	9	0

【 作り方 】

耐熱容器に材料を入れてよく混ぜ、電子レンジで時々かき混ぜながら加熱する。
(電子レンジ目安□500W□30□40秒)

②□ラップに片栗粉(分量外)をふり、□をのせてあら熱をとる。

お好みのフルーツを包んで冷やす。



《ワンポイントアドバイス》

練乳の代わりにレモン汁でも美味しいです。

甘さはお好みで加減してください。

ラップに片栗粉をひかないと、くっついて取れにくくなります。

「プラス元気 小田原調理教室レシピ2019614」

参考値

食材名		エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
ブルーベリー(約3粒)	3□	1	Tr	2	Tr	0
さくらんぼ(約1粒)	5□	3	0.1	11	1	0
パイナップル(缶詰)	5□	4	Tr	6	Tr	0

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