餅巾着なべ

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんお餅(1個)	50	103	0.05	2	5	0.05
油揚げ(1枚)	20	77	3.7	11	46	0
大根	20	4	0.1	46	3	0
白菜	20	3	0.2	44	7	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
ブナシメジ	10	2	0.3	38	10	0
根深ネギ	20	7	0.3	40	5	0
水菜	5	1	0.1	24	3	0
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生の和風だし	3.5	9	0.5	9	3	1.2
だしわりしょうゆ	3	3	0.09	1	1	0.18
合計		439	5.44	242	86	1.43

□□作り方□□

① 水180gと食べやすく切った人参、大根、白菜の芯を鍋に入れて火にかける

② 餅の袋を少し切り、電子レンジ500Wで約30秒加熱し、袋から出して半分に切る。

③ 油揚げに熱湯を回しかけ半分に切って中に餅を入れ楊枝で口を閉じる。

④ 野菜が柔らかくなったら和風だしを加えて、餅巾着、ねじ、しめじ、白菜の葉を加えて煮る。

⑤ 火を止めてだしわりしょうゆと水菜を加え器によそる。

《ワンポイントアドバイス》
◆たんぱく質に余裕があれば鶏肉や豚肉を加えて下さい。
◆大豆製品はアミノ酸スコア100の良質たんぱくです。

（普通の餅50□で作った場合　エネルギ□454□cal□たんぱく質7.49□□

「オトクッキング倶楽部のレシピより」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16