

お餅と野菜のコロコロあんかけ

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)
でんぷんお餅	100(2個)	205	0.1	3	9	0.1
でんぷん薄力粉	5	18	0.01	1	2	0.01
豚ばら肉	15	58	2.1	38	21	0.02
長ネギ	10	3	0.1	18	3	0
しいたけ	10	2	0.3	28	7	0
赤ピーマン	10	3	0.1	21	2	0
かぼちゃ	10	9	0.19	45	4	0
しょうが	3	1	0.03	8	1	0
調味料						
砂糖	10	38	0	Tr	Tr	0
・だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
酢	10	3	Tr	Tr	Tr	0
片栗粉	5	17	Tr	2	2	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
合計		459	3.24	166	55	0.72

【 作り方 】

鍋に湯を沸かし、火を止めて餅を入れる(10分くらい)。

野菜は食べやすい大きさに切る。

餅を6等分して薄力粉をまぶす。

余った薄力粉は豚肉にまぶしておく。

フライパンにサラダ油をひき、千切りしょうがと餅を炒める。

肉を入れて更に炒める。

野菜を加えて炒める。

調味料を混ぜ合わせて鍋に入れ、とろみが出たら火を止める。



(オトクッキング倶楽部)

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