

余ったお餅で『肉巻き餅』

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)
ジンゾウ先生のでんぷんお餅	100g(2個)	205	0.1	3	9	0.1
豚バラ肉	20	79	2.9	48	26	0
人参	20	7	0.2	54	5	0
ピーマン	30	7	0.3	57	7	0
ぶなしめじ	20	4	0.6	76	20	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
水	10	-	-	-	-	-
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
合計		358	4.41	240	71	0.69

【 作り方 】

お餅を2つに切り、豚肉を巻く。

サラダ油を引いたフライパンで餅、人参、ピーマン、しめじを炒める。

水とだしわりしょうゆを混ぜて添える。



《ワンポイントアドバイス》

お餅をあらかじめ電子レンジで温めてから焼くと早いです。

(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