

五平餅

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)
ルネリッソ240繊維入り	180	240	0	5	21	0
赤味噌	2	3	0.3	9	4	0.27
すりごま	2	12	0.4	8	11	0
砂糖	3	11	0	Tr	Tr	0
濃口醤油	1	1	0.1	4	2	0.2
みりん	2	5	Tr	Tr	Tr	0
合計		272	0.8	26	38	0.47

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

の材料を混ぜてみそだれを作る。

ルネリッソは袋に切り込みを入れて電子レンジで温める。(加熱時間目安:2分)
袋から出してすりこ木などでつぶし、割り箸にご飯を小判型にくっつける。

両面をグリルなどで素焼きし、 のみそだれを塗ってから、さらに香ばしく焼く。



《ワンポイントアドバイス》

「繊維入り」のルネリッソは、ポロポロしないので、つぶすだけで五平餅ができます。繊維入りの「おいしいでんぷんご飯」でも作れます。

みそだれにクルミを入れてもおいしいです。

(普通のご飯180gで作ったの場合 エネルギー334calたんぱく質5.3g)

OTOクッキング倶楽部レシピ20191225」



