

お汁粉

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)
ジツウリ 先生の でんぷんお餅	1個	103	0.05	2	5	0.05
茹であずき	90	157	3.6	103	47	0.09
合計		260	3.65	105	52	0.14

【 作り方 】

でんぷんお餅は厚みを半分に切り、下茹でをしておく。（茹で時間の目安：鍋で熱湯1～2分）

鍋に茹であずきを入れ、餅とお好みで水を加えて温める。



《ワンポイントアドバイス》

お餅の下茹では、電子レンジでもできます。加熱時間目安：電子レンジ500Wで約1分。

スープジャーに入れて持ち歩けば、寒い日のお出かけや疲れた時に大活躍します。

「プラス元気 小田原調理教室レシピ20200221」

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