お汁粉

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　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　】

①　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）

②　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 神奈川県小田原市鴨宮223-16