

# でんぷん焼き餅 ピリ辛風

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米用もち粉	30	115	0	2	13	Tr
水	10~12	-	-	-	-	-
げんたしょうゆ	3	3	0.1	1	1	0.2
七味	少々	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
焼きのり(1/4枚)	1	1	0.3	18	5	0.01
合計		119	0.4	21	19	0.21

## 【 作り方 】

ボウルで、でんぷん米用もち粉と水を合わせ、木杓子などで餅のようになるまでしっかり練り混ぜる。餅のようになれば全体に軽く片栗粉(分量外)をふりかけ、底にも手で振り入れながらボウルから離す。手に片栗粉をつけて丸め、丸餅にし、オーブントースター(強で3~4分)で焼く。

小皿に分量のげんたしょうゆを入れて餅の両面につけてから、七味をふりかける。(両面とも)

焼きのり1/4で巻く□



□



□



## 《ワンポイントアドバイス》

お雑煮、餅ピザ、砂糖醤油で。

でんぷん米用もち粉と水の量を2倍にし、スライスチーズ1枚を挟んでも美味しいです。

「びわこ腎臓病食研究会のレシピ20201201」

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