

# 花びら餅

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 米用もち粉	15	57	0	1	Tr	0
水	10	-	-	-	-	-
ジンゾウ先生のでんぷん 米用もち粉	2	8	0	Tr	Tr	Tr
いちごジャム	1	2	Tr	1	Tr	Tr
白あん	8	21	0.4	3	4	0.01
白みそ	1	2	0.1	3	1	0.05
ごぼう	1	1	0	3	1	0
砂糖	2	8	0	Tr	Tr	0
水	適宜	-	-	-	-	-
合計		89	0.5	11	6	0.06

## 【 作り方 】

ごぼうは皮をこそげ、8cmの長さに切り、それを細長く切り、水にさらす。鍋に水とともに煮て、弱火でしばらく煮てから砂糖を加え、さらに煮詰め、皿に取り出す。

白あんは、白みそと合わせてよく混ぜ、丸めておく。

花びらを作る： の材料をよく混ぜ、薄くのばして花形で抜く。（5倍の量で作るとしやすい）

皮を作る： の材料を合わせ、木杓子などで、餅のようになるまでしっかり練り混ぜる。餅のようになれば片栗粉をつけて丸め、両手で直径6cmほどの円になるように押し広げる。（すりこ木を使ってもよい）

掌に皮をのせ、真ん中にごぼうをのせ（濡れているようならふき取る）、みそあんをのせて半円になるように包む。その上に花びらを飾る。



「びわこ腎臓病食研究会のレシピ20201202」

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