カロリーアップ「揚げ餅」

ちょっとカロリーが足りないとき、「揚げ餅」を作っておくと便利です。

【作り方】
でんぷんお餅を10等分に切り、油でゆっくり揚げる。

◆お蕎麦や汁物に1~2個加えたり、野菜と一緒にあえて小鉢にしたり、いろいろ使えます。揚げることで味が絡みやすくなります。
◆しょうゆを少し垂らして、軽食にも。
◆栄養成分目安（でんぷんお餅を10等分に切った揚げ餅の場合の計算値）

1個	14kcal	たんぱく質0.005g
2個	30kcal	たんぱく質0.01g
3個	45kcal	たんぱく質0.015g
4個	59kcal	たんぱく質0.02g

「プラス元気小田原調理教室より」