

トッポギ風お餅

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ 先生のでんぷんお餅	2個	205	0.1	1.4	48	3	9	0.1
キムチ	30	14	0.8	0.1	2.4	102	17	0.7
にら	20	4	0.3	0.1	0.8	102	6	0
豚バラ肉	20	79	2.9	7.1	0	48	26	0
ごま	1	6	0.2	0.5	0.2	4	6	0
しょうゆ	1	1	0.1	0	0.1	4	2	0.1
砂糖	3	12	0	0	3	0	0	0
コチュジャン	1	3	0.8	0	0.5	7	1	0
ごま油	15	138	0	0	15	0	0	0
合計		461	5.2	24.2	55	270	66	1.0

【 作り方 】

でんぷんお餅は縦に4つに切る

フライパンにごま油を入れ、餅と肉を中火～弱火で炒める

餅が透明になったらキムチと食べやすく切ったニラを加えて炒める

しょうゆ、砂糖、コチュジャンを加えて水気をとばす

器によそりごまをふる

《ワンポイントアドバイス》



お餅は細長い方が火の通りも早く調味料が絡みやすいです。

辛いのが苦手な方はコチュジャンで調整して下さい。

たんぱく質やリンに余裕のある方はとろけるチーズを加えると更においしくなり

ます！

チーズ5g□エネルギー□17kcal/タンパク質1.1g/脂質1.3g/炭水化物0.1g/食塩相当量0.1g/カリウム3mg/リン37mg

「オトクッキング倶楽部20230606」

作ってみたよ



2023-7-31 調理実習で「でんぷん餅 トッポギ風」「くるみ餅」を作りました。

運動習慣のある透析患者さんなので、肉は豚ばら肉100□□餅は2個から3個に増やすことも可能でした。

エネルギー不足になる方は、お餅を補食できたらと考えています。

この患者さん、でんぷん餅を10袋購入し、「軟らかくできないので使えない」とのことでした。

電子レンジに、餅パックの一部に切り込みを入れて□500W40秒加熱すると非常に良い軟らかさになりました。

「自分の悩みは一気に解決した」とのこと、家にあるでんぷんお餅はどんどん食べていただけることと思います。



