

お餅をリメイク

<さつま芋餅>

※栄養価
1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
140kcal	3.4g	1.6g	0.0g	2.0g

材料	4個分	作り方
さつま芋	1/2本 (150g)	<ol style="list-style-type: none"> さつま芋は皮をむいて1cm位の厚さの半月切りにし、水にさらして、あくを抜く。 1を鍋に並べ、水をヒタヒタに入れ、火にかける。3~4分ゆでて、やわらかくなったら湯を捨ててつぶす。 耐熱容器にaを入れ軽くラップをかけ、電子レンジ600Wで1分30秒ほど加熱し、熱いうちに練る。 3に2のさつま芋を混ぜ合わせ、まとめておく。 バットにきな粉を広げ、4を入れて、きな粉を全体にからめ、4等分にして、器に盛り、仕上げ用のきな粉をふる。
a 切り餅	2切れ (100g)	
砂糖	大さじ2	
水	大さじ2	
きな粉	大さじ3	
仕上げ用きな粉	適量	



※餅にさつま芋を加えるとやわらかく食べやすいおやつに変身。
さつま芋ときな粉で食物繊維もとれます。

<揚げないおかき>

※栄養価
餅1枚分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
147kcal	2.0g	4.3g	0.6g

材料	分量	作り方
切り餅	2個	<ol style="list-style-type: none"> 切り餅はピーラーか包丁で、できるだけ薄く切る。 1にサラダ油をまぶし、アルミホイルに広げてオーブントースターで火加減を見ながら3~4分位焼く。
サラダ油	小さじ2	
塩	少々	
<p>※青のりやこしょうをふってもおいしいです。</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1.2に塩をまぶしてできあがり。

