



今月のレシピ



「おしえて先生」で紹介(三重県エリアで放送中)

1月のテーマ: 炭水化物のとりすぎ防止のためのレシピ

◆もちもちブレックファースト

●材料(2人分)

(餅類)

- ・切り餅……………2個
- ・餅……………1個
- ・砂糖……………大さじ1
- ・牛乳……………100g
- ・シーチキン(水煮)……………100g
- ・プチトマト……………8個
- ・レタス……………2枚
- ・エリンギ……………半パック
- ・シメジ……………半パック
- ・カイワレ大根……………半パック
- ・黄パプリカ……………1/2個

(A)

- ・小麦粉……………50g
- ・ベーキングパウダー……………5g

(B)

- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・柚子胡椒……………1cm程度

(C)

- ・わさび……………0.5cm程度
- ・オリーブオイル……………大さじ1/2
- ・酢……………大さじ3個
- ・砂糖……………小さじ2

●栄養素(1人分)●

エネルギー……………	485kcal	炭水化物……………	64.9g
タンパク質……………	20.0g	塩分……………	1.5g
脂質……………	16.4g	食物繊維……………	4.7g



図: 牛乳子興水菜

●作り方

- ① 切り餅を細かく切り、水を100CC入れて500W3分くらい温め、ドロドロにする。
- ② ①に牛乳、餅、砂糖を入れてよく混ぜ、Aをふるったものを入れていく。
- ③ エリンギ、シメジは一口大に切り、フライパンで火を入れる。
- ④ プチトマトは半分、レタス、カイワレ大根は一口大に切り、黄パプリカは薄くスライスし、軽くゆでる。
- ⑤ Cに③と黄パプリカを入れて混ぜておく。
- ⑥ テフロンパンに⑤を入れて焼く。
- ⑦ ⑥の上に具材をのせ、Bとシーチキンをよく混ぜたものをかけて完成。