

# さっぱり梅味♪ もち巾着の梅煮



## ◎材料と分量 (1人分)

食品名	使用量
ひかりもち	1個
油揚げ	20g(1枚)
だしわりつゆの素	10ml
レナケアーねり梅	1袋(6g)
水	300ml

(マークの商品は弊社取扱商品です。)

## ◎作り方

- 1、油揚げは半分に切り、上から熱湯をかけて油抜きをします。ひかりもちは半分に切ります。
- 2、油揚げは中を袋状に開き、中にひかりもちを入れて油揚げの口を端から折りたたみ、爪楊枝で止めます。
- 3、鍋に水を入れて煮立たせ、だしわりつゆともち巾着を入れ、落としぶたをして煮ます。
- 4、もちが柔らかくなったら、ねり梅を加えひと煮立ちさせて出来上がりです。



## ◎栄養価 (1人前あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム
202kcal	4.6g	6.9g	30.0g	513mg	30mg
カルシウム	リン	鉄	食物繊維	食塩相当量	
64mg	58mg	0.8mg	0.2g	1.3g	