

定番メニュー♪

# バター醤油の磯辺焼き



## ◎材料と分量 (1人分)

食品名	使用量
ひかりもち	2個
焼きのり	0.5g
だしわりしょうゆ	5ml
バター	5g



(マークの商品は弊社取扱商品です。)

## ◎作り方

- 1、ひかりもちは半分に切って表面に水をつけ、焼きのりを巻いておきます。
- 2、フライパンに1のもちを並べ、時々ひっくり返しながら柔らかくなるまで焼きます。
- 3、もちが柔らかくなったら、バターとだしわりしょうゆを入れて全体に絡めて出来上がりです。

## ◎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
259kcal	1.2g	4.7g	52.9g	197mg	17mg
カルシウム	リン	鉄	食物繊維	食塩相当量	
6mg	14mg	0.1mg	0.2g	0.5g	