



低たんぱくごはん de おもち

T-H25_①

【使用商品】

ゆめごはん1/35トレー小盛り

ゆめごはん1/35トレー



■材料と分量 (4個分)

【A】150gの低たんぱくごはんで作る場合の分量

ゆめごはん1/35トレー小盛り	…	150g
砂糖	…	2.5g
湯	…	25g

【B】180gの低たんぱくごはんで作る場合の分量

ゆめごはん1/35トレー	…	180g
砂糖	…	3g
湯	…	30g

■作り方

- ① 低たんぱくごはんを規定時間より30秒長く電子レンジで温めます。
- ② 水で濡らしたすり鉢に①のごはんと砂糖を入れ、粘りが出ている程度粒がなくなるまでつぶします。
さらにお湯を3~4回に分けて加え、粒がなくなるまでよくすり潰します。
- ③ 水で手を濡らし、②の1/4量を取り丸く形を整えます。

- 出来上がったおもちは冷凍保存ができます -

★冷凍したおもちの召し上がり方★

- ① 電子レンジ…500wで30秒加熱します。まだ硬い・冷たい時は様子を見ながら10秒ずつ加熱しましょう。加熱のし過ぎは膨張しますので注意しましょう。
- ② フライパン…冷凍状態のおもちをフライパンに置き、フタをして中火で2分加熱します。裏返してさらに3分焼き、さわってみて中心部までやわらかくなっていれはOKです。

※やけどにご注意下さい!



■4個あたりの栄養成分値■

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
【A】	260kcal	0.1g	0.8g	63.0g	63.0g	0g	0.4mg	8mg	18mg	-	-	0g
【B】	311kcal	0.1g	0.9g	75.5g	75.5g	0g	0.5mg	9mg	22mg	-	-	0.01g