

やわらか福もちのきんとん和え ~やわらか福もちを使ったレシピ~



栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
80	0.9	0.1	18.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
4	145	18	0

やわらか福もちのカリウムは上限値で計算しております。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■材料【1人分】

やわらか福もち	15g	砂糖	3g
さつまい	30g	みりん	1g

■作り方

- ① やわらか福もちは5mm幅に切り、沸騰したお湯に入れ、中火で1~2分茹でる(召し上がる方の状態に合わせて茹で時間を調整してください)。
- ② さつまいは厚めに皮をむき、適当な大きさに切り、やわらかく茹で、熱いうちに裏ごしする(茹で汁を少量、残しておく)。
- ③ 鍋に②、砂糖、みりんを入れて全体をよく混ぜ合わせ、火にかけて木べらで混ぜながら練る。
- ④ ③に①を入れ、混ぜ合わせる。

♪ワンポイントアドバイス

- 作り方③の段階で水分が少ないようであれば、さつまいの茹で汁またはお湯を適宜加えて調整してください。

■使用製品



やわらか福もち

