

マクトン入りれんこんはさみ焼き ～マクトンゼロパウダーを使ったレシピ～



調理時間(目安)
20分程度

■材料【1人分】

れんこん	30g	マクトンゼロパウダー	6g
青じそ	2g	片栗粉	5g
鶏ひき肉	40g	しょうが	1g
塩	0.5g	サラダ油	3g
こしょう	少々	青じそ	1g(1枚)

■作り方

- ① れんこんは5mm程度の幅に切り、酢水(分量外)につける。
- ② ボウルにみじん切りにした青じそ(2g)、鶏ひき肉、塩、こしょう、マクトンゼロパウダー、片栗粉、おろしたしょうがを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ①の水気を切り、②をはさむ。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を両面焼く。
- ⑤ 器に青じそ(1枚)を敷き、④を盛り付ける。

♪ワンポイントアドバイス

マクトンゼロパウダーを使用することで、手軽にエネルギーアップができます。

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)
180	7.7	12.6	10.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
226	252	71	0.6

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■使用製品



マクトンゼロパウダー

