

やわらか福もちゴマだれ ～やわらか福もちアレンジレシピ～



■材料(1人分)

紅白やわらか福もち 40g(紅白各20g)
 黒練りごま 10g
 水 5g
 砂糖 2.5g

■作り方

- ① **紅白やわらか福もち**は1cm幅に切って茹でる。
- ② 耐熱容器に黒練りごま、水、砂糖を入れてラップをし、電子レンジで温める。
- ③ 器に①を盛り付け、②をかける。

！ご注意！

召し上がる方の状態を十分確認してから、ご提供するようにご注意ください。

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)
134	3.1	5.7	18.9
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
2	43	65	0

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



紅白やわらか福もち