

おいしくなって 再登場!

ジンゾウ先生の

でんぷんお餅

NEW

★でんぷん製品だから

たんぱく質は 1 個当たり **0.05g!**

★低たんぱくで高カロリー!



50g×8 個入り 680 円(税込)

1 個あたり の栄養成分

エネルギー	98kcal	たんぱく質	0.05g
脂質	0.5g	炭水化物	23g
ナトリウム	24mg	リン	6mg
カリウム	2mg		

でんぷんお餅で 磯辺味

栄養成分 (参考値)
 エネルギー 197kcal たんぱく質 0.2g
 カリウム 4mg リン 12mg
 塩分 0.3g



【材料】

- でんぷんお餅 2 個
- 減塩げんたしょうゆ 1g

【作り方】

- ①温めたフライパンに餅を並べ、フタをしてごく弱火にかける
 - ②5 分ほど焼いたら裏返して更に 5 分焼く。
 - ③ハケでげんたしょうゆを塗りながら、つくように 2、3 度返しながらかき目をつける。
- ※サイコロ状に切って冷蔵庫に入れておけば、翌日のお弁当でも軟らかい。

でんぷんお餅で 揚げ出し豆腐風

栄養成分 (参考値)
 エネルギー 255kcal たんぱく質 2g
 カリウム 54mg リン 33mg
 塩分 0.6g



【材料】

- でんぷんお餅 2 個
- 大根 10g
- だしわりしょうゆ 5g
- ねぎ 2g
- かつおぶし 2g
- 油 5g (吸油率 5%換算)

【作り方】

- ①大根はおろし、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだしわりしょうゆと出し汁(適量)いれ温める。
- ③油を熱し、160℃くらいの低温で餅をゆっくりひっくり返しながらかき目をつける。
- ④お椀に餅を入れ、①と②、かつおぶしをのせる。

でんぷんお餅で いちご大福

- 【材料】 2 個分
- でんぷんお餅 1 個
 - 砂糖 4g
 - ゆであずき 10g
 - いちご(小) 2 個 20g

【作り方】

- ①耐熱容器に餅とかぶる位のお湯をいれ電子レンジで約 1 分かける。餅が柔らかくなるまでそのままお湯に漬けておく。
 - ②いちごは洗ってヘタをとる。
 - ③①のお湯を捨てる。砂糖を加えて麺棒などで潰して軟らかくする。
 - ④広げたラップの上で生地半量を薄く延ばし、ゆであずき、いちごをのせて包む。
- ※あずきが氷っぽいときは電子レンジで 20 秒くらいかけて水分をとばすと包みやすくなります。



栄養成分 (参考値)
 1 個分
 エネルギー 70kcal
 たんぱく質 0.3g
 カリウム 26mg
 リン 10mg
 塩分 0.05g
 あずき:細川製餡使用

商品名	価格(税込)	その他
でんぷんお餅 (50g×8 個入り)	680 円	使いやすい 2 個入りパック

製造販売元: 有限会社オトコーポレーション

取扱代理店:

2012.05