

五平餅

食品名	可食量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
でんぷん米1/15	20	69	0.1	Tr	Tr	
じゃが芋	10	8	0.2	41	4	0
マヨネーズ	5	35	0.1	1	2	0.1
MCTパウダー	3	23	0	0	1	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
赤味噌	3	6	0.4	13	6	0.4
みりん	2	5	Tr	Tr	Tr	0
砂糖	1	4	0	Tr	Tr	0
合計		178	0.8	55	13	0.5



〔作り方〕

- ①鍋に湯を沸かし、でんぷん米1/15、じゃが芋を柔らかくなるまで茹でる。(5~7分)
- ②じゃが芋をつぶして、でんぷん米、マヨネーズ、MCTパウダーを加えてまぜ、2つに分けて小判型にする。
- ③フライパンに油を熱し、②を両面よく焼く。
- ④赤味噌、みりん、砂糖を混ぜて電子レンジにかけ、よく練っておく。
- ⑤焼きあがった③にたれを塗って出来上がり

お好みでゴマを振ってもよいです。

(2010/06/24作成/厚生連篠ノ井総合病院様レシピより)