



# 切り餅ゆべし

Recipe. 23



1人あたり 277kcal 食塩相当量 1.2g



① 切り餅を1cm角に切る。



② 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら餅を加える。



③ 弱火で餅が溶けるまで練り混ぜる。



④ だろだろになるまで混ぜたら、火を止め、刻んだクルミを加え混ぜ合わせる。



⑤ バットに片栗粉を敷き、④を流し入れ、上から片栗粉を振りかけて冷ます。



⑥ 冷めたら片栗粉をまぶしながら切り分け、器に盛り付けたら完成。

## 教えてくれる食改さん\*

森田さん 川畑さん 大園さん 桑園さん



\*食を通した健康づくりを行うボランティア団体

## ◆ 材料 (3人分)

切り餅	3個
クルミ	30g
片栗粉	適量
水	100cc
砂糖	大さじ5
A 濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
味噌	小さじ1

## 餅の栄養学

餅は、もち米を主原料とした豊富な炭水化物を含むエネルギー源として優れた食材です。うるち米より粘り気が強く、消化吸収が良いため、胃腸にやさしい食品です。ただし、消化吸収が早い一方で満腹感が持続しにくいいため、よく噛んでゆっくり食べることが大切です。