第13回日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

氏名：大里寿江
所属：（医）腎愛会だてクリニック栄養科

1部 『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

やわらかキャラメルかりんとう

栄養成分（1人分あたり）

・エネルギー：	177	（kcal）
・たんぱく質：	2.8	（g）
・カリウム：	21	（mg）
・リン：	21	（mg）
・食塩：	0.2	（g）
作業時間	5	（分）
価格（1食あたり）	80	（円）

材料

①	麸（ふ）	9g
②	サラダ油	10g
②	砂糖	10g
④	水	10g
③	バター（有塩）	10g
④	生クリーム	10g

作り方

① フライパンにサラダ油をひいて、麸を並べて、弱火で10秒づつ、両面を焼く。
※焼くというより油をしみこませる。
② ①を一旦、皿にとりだす。
③ フライパンに砂糖、水、バター、生クリームを入れふつふつと泡立ってきたら、①の麸をいれてさっとあえる。
④ ③を、オーブンシートをひいた皿に、くっつかないようにひろげ、冷ます。

アピールポイント

今日の食事は、ちょっとエネルギー不足かな～と思ったとき！
気軽に口の中に入れると、すーっとなくなる、
そんなかりんとうです。
かわいいコップに入れて楊枝（ピック）を刺してもよいかも。
調理も簡単！冷凍・冷凍保存もできます。