

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

おはぎに変身!!



栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	339	(kcal)
・たんぱく質：	2.4	(g)
・カリウム：	298	(mg)
・リン：	76	(mg)
・食塩：	0.1	(g)
作業時間	10	(分)
価格(1食あたり)	239	(円)



材料

- ・1/35ゆめごはん 150g
- ・砂糖 2g
- ・さつまいも 40g
- ・きな粉 3.5g
- ・ゆで小豆 10g
- ・青のり 1.5g



作り方

- ① さつまいもを茹でて、水気を切る。
- ② ゆめごはん(パック)を電子レンジで加熱する。
- ③ ①と②を、一緒に混ぜてすりこぎで半つぶしにする。
- ④ ③を3等分にして丸める
- ⑤ 1つは、きな粉をまぶす。
1つは、青のりをまぶす。
1つは、丸めたものにゆで小豆をかける。

アピールポイント

低たんぱくごはんは、もちもちとして美味しいのですが、なかには、やわらかすぎて、主食として好まれない方もいらっしゃいます。

そのような方にお勧めなのが、この「おはぎへのアレンジ」です。

砂糖やさつまいもを加えアレンジすることで抵抗なくおいしく頂けますし、たんぱく質を抑えながら、しっかりとエネルギーも補給できます。

おはぎにすることで、バリエーションも増えますし、粉あめを入れるとさらにエネルギーUPが期待できます。食事に…間食に…調理に手間がかかりませんので、いつでも手軽に準備して食べることができます。