第13回日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

氏名：　鈴木文香
所属：茨城キリスト教大学

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

夏にさっぱりわらび餅

栄養成分（1人分あたり）

・エネルギー：	135	（kcal）
・たんぱく質：	2.2	（g）
・カリウム：	121	（mg）
・リン：	41	（mg）
・食塩：	0.0	（g）
作業時間	30	（分）
価格（1食あたり）	54.8	（円）

材料

くずでん粉	5g
さつまいもでん粉	10g
水	75g
上白糖	15g
きな粉	6g
食塩	0.01g

作り方

①くずでん粉、さつまいもでん粉、水、砂糖9gを泡立て器で混ぜ合わせる
②鍋に①を入れ弱火の中火であたため透明、粘り気がでるまで加熱を続ける
③出来あがったら水で濡らしたバットに流し込み冷蔵庫で20～30分冷ます。
④きな粉に砂糖と食塩を混ぜ合わせ、冷ましたわらび餅を一口サイズに切り混ぜ合わせて完成

アピールポイント

今から夏の時期になるので水分量も確保できながらエネルギーも確保が出来るような間食を作りたかった。食欲があまりない方にも水分量が多めの間食であるのでさっぱりと食べる事が可能になるのではないかと思った。