



# お餅のおはなし



## 〈お餅料理の栄養成分〉

|                 | きなこ | いそべ | おろし醤油 | ぜんざい(つぶあん) |
|-----------------|-----|-----|-------|------------|
| エネルギー<br>(kcal) | 161 | 134 | 133   | 204        |
| たんぱく質(g)        | 4.2 | 3.9 | 2.9   | 5.5        |
| カリウム(mg)        | 132 | 74  | 166   | 144        |
| リン(mg)          | 50  | 33  | 34    | 75         |
| 塩分(g)           | 0.2 | 1.8 | 1.3   | 0.2        |

### 〈きなこ〉

餅:1個(50g) きなこ:大さじ1  
砂糖:大さじ1 塩:0.2g  
きなこには少量でもカリウム・リンが多く含まれます。数値が高い方は控えましょう。

### 〈いそべ〉

餅:1個(50g) 味のり:1枚  
醤油:小さじ2  
いそべ餅は醤油をつけて焼く為、塩分が多くなります。減塩醤油にする等、工夫しましょう。

### 〈おろし醤油〉

餅:1個(50g) 大根:50g  
醤油:大さじ1/2  
大根おろしは生野菜なのでカリウムが多く含まれます。他のカリウムが多く含まれる食材と重複しないようにしましょう。醤油をかける為、塩分も多くなります。減塩醤油にする等、工夫しましょう。

### 〈ぜんざい〉

餅:1個(50g) 小豆缶:80g 水:60ml  
ぜんざいは、カリウム・リン・糖分が多く含まれます。数値が高い方は控えましょう。水分も多く含まれる為、汁気を切る等、工夫しましょう。

※おやつに食べてしまうと、食べすぎになります。食欲がなく、ご飯を食べることができない時等に取り入れてみましょう♪

## お餅 de 簡単レシピ

「ご飯を作るのが大変！」「食欲がなく、ご飯を食べることができない！」という方へ♪1品で主食・たんぱく質が同時に摂れるレシピです☆

### 肉巻き餅（1人分）



- ・切り餅1個：50g
- ・豚スライス：30g
- ☆だしわり醤油：大さじ 1/2
- ☆水：大さじ 2
- ・油：大さじ 1/2
- ・ネギ:1g

|              |     |
|--------------|-----|
| エネルギー (kcal) | 300 |
| たんぱく質 (g)    | 6.6 |
| カリウム (mg)    | 93  |
| リン(mg)       | 53  |
| 塩分(g)        | 0.7 |

#### <作り方>

切り餅を縦に半分に切り、豚スライスを巻きつける。フライパンを火にかけて、油をひく。全体に焼き色がつくまで焼く。☆の調味料を混ぜ、絡めながら炒めて餅がやわらかくなったら完成！お好みでネギを少し乗せると美味しいです♪

### 豚平焼き風（1人分）



- ・切り餅2個：100g
- ・豚スライス：20g
- ・卵：1個
- ・薄力粉：大さじ 1
- ・だしわり醤油：小さじ 1
- ・水：大さじ 2
- ・油：大さじ 1/2
- ・お好み焼きソース：大さじ 1
- ・マヨネーズ：大さじ 1
- ・鰹節:0.3g
- ・青のり:0.1g

|              |      |
|--------------|------|
| エネルギー (kcal) | 592  |
| たんぱく質 (g)    | 14.7 |
| カリウム (mg)    | 209  |
| リン(mg)       | 159  |
| 塩分(g)        | 1.8  |

#### <作り方>

切り餅を3mm幅にスライスする。豚は1cm幅くらいに細かく切る。油以外の材料をすべて混ぜ合わせ、熱したフライパンに油をひいて焼く。お好み焼きソース、マヨネーズ、お好みで鰹節、青のりをかけて完成！