

おしるこ



エネルギー	250.7kcal
タンパク質	1.94 g
脂質	0.24 g
炭水化物	61.8 g
ナトリウム	39.5m g
リン	40m g
カリウム	60m g
食塩相当量	0.09 g

材料1人分

グンプンの力餅	90g
ゆであずき缶	35 g
水	100cc

作り方

- 1 グンプンの力餅は2等分にし、弱火で焼く。
- 2 ゆであずき缶は、鍋に入れ、水を加え火にかける。
- 3 2に1の餅を加え一煮立ちさせる。