

揚げ餅雑煮



エネルギー	562kcal
タンパク質	3.1 g
脂質	8.2 g
炭水化物	67.2 g
ナトリウム	1614.8m g
リン	51.5m g
カリウム	71.3m g
食塩相当量	4 g

材料1人分

<u>グンプンの力餅</u>	135 g
油	8 g
めんつゆ	40cc
水	200cc
酒	5cc
醤油	5cc
三つ葉	10 g

作り方

- 1** グンプンの力餅は、油で芯が柔らかくなるまで焼く。
- 2** 三つ葉はさっと茹でて、3 c mの長さに切る。
- 3** 麺つゆと水を混ぜ、酒、醤油を入れ味付けする。
- 4** 器に1、2を入れ、3を熱してから注ぐ。