



餅巾着のカリカリ焼き3種



<材料：2人分>

すし揚げ	3枚	【C】	干しエビ	5g
角餅	75g(3切れ)		紅しょうが	5g
プロセスチーズ	40g			
【A】	辛子明太子	10g	ごま油	小さじ1
	青ねぎ	2g	大根	120g
【B】	ちりめんじゃこ	2g	レモン	1/4個
	高菜漬け	15g	大葉	2枚

<栄養価：1人分>

【A】 エネルギー：99 kcal たんぱく質：5.1g 脂質：5.6g 炭水化物：6.7g 食塩：0.5g

【B】 エネルギー：97 kcal たんぱく質：4.6g 脂質：5.5g 炭水化物：7.0g 食塩：0.7g

【C】 エネルギー：99 kcal たんぱく質：5.2g 脂質：5.5g 炭水化物：6.6g 食塩：0.5g

(大根おろし、レモン、大葉を除く)

<作り方>

- ① すし揚げ3枚とも、一辺の端を切り巾着状に開く。(一口メモ参照)
- ② 角餅とプロセスチーズは1cm角に切る。Aの明太子は薄皮を取り除き、青ねぎは小口切りにする。Bの高菜は細かく刻んで固く絞る。
- ③ ①のすし揚げ3枚に、餅とチーズを詰め、A、B、Cをそれぞれ詰めて均一な厚さの四角形に整え、袋の口を爪楊枝でとめる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を入れ、ふたをして弱火で焼く。餅が柔らかくなり、揚げが両面カリカリになったら取り出す。爪楊枝をはずし、対角線に半分に切る。
- ⑤ 大根をおろし、水気を切る。④を盛り付けた皿に、大根おろし、大葉、くし形に切ったレモンを添える。

一口メモ

すし揚げを巾着状に開くには、すし揚げにラップをかぶせ、上からめん棒を押しながら転がすと、開きやすくなります。

健康・栄養情報

100gあたりの餅のエネルギーは234kcalで、ごはん1杯(150g=246kcal)に相当します。簡単にごはんよりも多く食べられ、しかも腹持ちがよいので持久力が必要なスポーツ選手に好まれています。米でんぷんは、アミロースとアミロペクチンで構成されています。日本米(うるち米)のアミロペクチン含有量は15~18%ですが、もち米はほぼ100%です。このアミロペクチンは水と加熱すると粘り気が出るため、分解に時間がかかり、これが「腹持ちがよい」原因です。餅はさまざまな料理に合うので、野菜やたんぱく質源と一緒に摂り、バランスよくいただきましょう。

キッズ

- ③ すし揚げに材料を詰める、巾着の口を爪楊枝で止めるなどをやってみましょう。

献立例

お正月の余ったお餅のできるレシピです。間食やおつまみ、朝食や昼食の一品に活用してみてください。