

腹持ちの良いお餅で、
簡単!美味しい!

チーズのい餅

材料 (1 人前)

- ・切り餅・・・2個
 - ・とろけるスライスチーズ・・・ 1枚
 - ・海苔・・・2枚分
(お好みの大きさで)
 - ・しょうゆ・・・少々
- ※アルミホイルは、市販の「くっつかないホイル」を使用。

作り方

1. スライスチーズを4分の1に折り、2つに分けておく。
2. アルミホイルにお餅をのせ、2分加熱し、とろけるチーズをのせ、さらに5～6分加熱する。
3. お餅が柔らかくなり、チーズがとけたら出来上がり!

エネルギー：359 Kcal 塩分：2.4g (1 人前)

お餅は、朝食におすすめ!

少ない量で必要なエネルギーをとることができて、短時間で手早く調理も可能なお餅。しかも、お餅は、脳が目覚めるために必要なでんぷんがたっぷり!

朝にお餅を食べて、朝から元気に過ごしましょう!

お餅は、パワーフード!

ごはん軽く1杯と切り餅2個がほぼ同じカロリー。同じ量だけ食べても、お餅の方がより多くの栄養素をとることができます。これがパワーフードと呼ばれる由縁。

ゆっくり消化吸収されて、ゆっくりとエネルギーに変わるので、持久力が必要な時に、とっても適した食べ物です。スポーツ選手が試合前に食べるのも、納得! 栄養素も多く、消化もいいので、食べ過ぎは危険ですが、部活前や運動前にもおすすめのフードです。

