お正月のお餅余っていませんか？

みたらし餅

材料(切り餅　３個分)

切り餅・・・３個
ごま油・・・大さじ１
長ねぎ・・・1/3 本
●みたらしあん
　砂糖・・・大さじ1
　みりん・・・大さじ１
　醤油・・・大さじ１
　水・・・大さじ1/2
いり白ごま・・・適量
※砂糖の量はお好みで調整して下さい

作り方

1.切り餅は 1/2 の大きさに切り、長ネギはみじん切りにします。
2.フライパンを中火で熱し、ごま油を敷いて餅を焼きます。
3.片面に香ばしい焼き色がついたら、ひっくり返して約４分焼きます。
4.餅が柔らくなり、両面に焼き色がついたら長ネギを加えて炒めます。
5.長ネギがしんなりしたら、みたらしあんの材料を入れて強火にし、煮つめながら餅に絡めます。
6.お皿に盛り付け、白ごまを振って完成。

料理のコツ・ポイント

おやつや軽食にもぴったりですよ。お正月にお餅がたくさん余った時にもオススメです。

エネルギー：１９０ Kcal　塩分：０.９g（1個分）

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、短時間で手早く調理が可能なお餅。しかも、お餅は、脳が目覚める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！時間のない朝、トースターで焼くだけでも手軽に食べられて、しかも腹持ちもいい！

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摂取できます。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なんです。スポーツ選手が試合前に食べるのも、納得！食べ過ぎは危険ですが、部活前や運動前にもオススメのフードです。