

フライパンで
出来ちゃう♪

簡単！磯辺焼き



フライパンで作る、磯辺焼き。切り餅に甘めの砂糖しょうゆをたっぷり絡めてのりを巻きました。小腹が空いたときの軽食やおやつにもおすすめです。

材料(5個分)

切り餅・・・5個
(A)砂糖・・・大さじ5
(A)しょうゆ・・・大さじ4
サラダ油・・・大さじ1
のり (5×10cm)・・・5枚

※調味料の加減は、お好みで調整してください。

作り方

- 1.中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、切り餅を入れ焼きます。
- 2.焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で加熱します。
- 3.やわらかくなったら(A)を入れ、弱火のまま煮絡め、味がなじんだら火から下ろします。
- 4.のりを巻き、お皿に盛り付けて完成です。

料理のコツ・ポイント

のりの大きさは、切り餅に合わせて切ってください。切り餅は、お好みの餅に代えてお作りいただけます。

エネルギー：187Kcal 塩分：2.1g（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！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オススメのフードです。

