

# お餅でおかき★



## 材料 (1人分)

- 切り餅 50g(1個)
- 揚げ油 適量
- 青のり/カレー粉(お好みで) 少量

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	209kcal
たんぱく質	2.0g
カリウム	18mg
リン	11mg
食塩	0.01g



## 作り方

- ① 餅を1cm角に切る
- ② フライパンで油を温め、餅が隣とくっつかないように入れる
- ③ 焦げ色が付いたらバットにあげて余分な油をきる
- ④ 揚げた餅にお好みで、青のりやカレー粉で味をつける



## ★ポイント★

- 餅を揚げることでカロリーUP!!  
痩せている方や栄養を摂りたい方にお勧めです
- 味付けに塩ではなく、香辛料を使うことで塩分制限になります

