



簡単手作りおやつレシピ



コーンおにぎり

《材料：おにぎり4つ分》

ごはん 160g (米約0.5合分)

塩少々、バター少々

とうもろこし 1/4本 (実25g程度) ※缶詰でも可

グリーンピース 50g

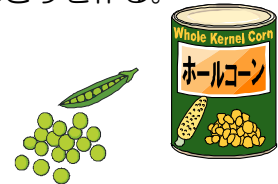


作り方

- ①とうもろこしは、皮をむいて実を包丁でそぎ落とす。(缶詰の場合はこの作業はいりません。)
- ②ご飯は、①と塩少々とバター少々加えて炊飯する。
- ③グリーンピースは塩茹でし、冷ましておく。
- ④炊き上がったご飯にグリーンピースをまぜ、4つにわけておにぎりを作る。

栄養価：おにぎり1個あたり

エネルギー：84kcal
たんぱく質：1.8g
脂肪：1.0g



じゃがもち

《材料：2人分》

じゃがいも 中1個半

ちりめんじゃこ大さじ2杯

片栗粉 大さじ3杯

サラダ油 適宜

にら 15g

栄養価：1人あたり

エネルギー：119cal
たんぱく質：3.4g
脂肪：0.3g



作り方

- ① にらは、細かく刻んで、塩をふり、しんなりしたら水気を切る。
- ② じゃがいもは、皮をむいてやわらかくゆで、すりこぎなどを使ってつぶしておく。
- ③ ②ににらとちりめんじゃこ、片栗粉を加えて混ぜてよくこね、小判型に丸める。
- ④ 熱したホットプレートに油をひき、両面をこんがりとやく。