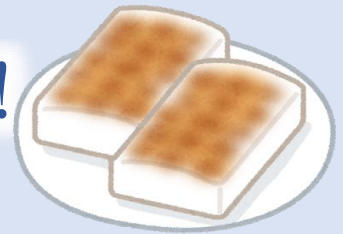


正月と言えば！おもちをアレンジ！！



綾循 レシピ

1月

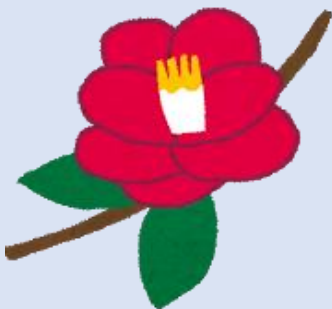


1人分
塩分約0.3



おもちの肉巻き

お正月にたくさん食べたお餅。まだ余っている方はちょっとアレンジしておかずによし、つまみに良しな1品を！食べ過ぎ注意！！



集団外来栄養指導やってます！
毎月第2月曜日 13:30～15:00
月曜日が都合悪い方は土曜日も行っています。
希望される方は1階受付までお声かけください！





材料(1人分)

切り餅 1個

豚バラスライス 4枚

焼肉のタレ 大さじ0.5杯

ねぎ

- 1, 切り餅を縦に4等分、4本のスティックを作る。
- 2, 切ったお餅を肉で巻く。



- お餅と一緒に野菜を挟んでもOK
- 焼肉のタレを色々な調味料に変えて、自分好みの肉巻き餅を作ってください
- わさび醤油や辛子マヨなど、香辛料を上手に使えば、減塩にもつながります

- 3, 肉の巻き終わりを下にしてフライパンに並べていく。
- 4, 全体に焼き色を付け、タレを入れて絡める
- 5, お皿に盛り、切ったねぎをかけて出来上がり!

