

米粉餅



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
124	2.7	4.4	17.5	8.5	1.9



材料と分量（2人分）

米粉	30g
片栗粉	10g
卵	1/2個
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2

〈作り方〉

- ① 米粉・片栗粉・卵をよくこねて4等分する。
- ② 小判型に成型し、さらに薄くのばす。
- ③ 油を入れたフライパンで焼く。
- ④ 砂糖と醤油を合わせ、フライパンに入れて味をからませる。

〈料理のポイント〉

薄くのばして焼いてください。
噛む事の大切さをアピールした手作りおやつです。

