

もちりおもちがゆ



＜作り方＞ 調理時間：25分

1. カリフラワーはみじん切りにする。（ミキサーやおろし器でも）
玉ねぎはみじん切り、アスパラガスは2cmのななめ切り
2. カリフラワー、玉ねぎを耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する。
（500W 5分）
3. もちが浸るくらいの水を入れ、電子レンジで加熱する。
（もち30gで500W 4分）
4. カリフラワー、玉ねぎ、餅（食べやすい大きさに箸で切る）、
濃口醤油、分量の水を鍋に入れて煮る。
5. アスパラガスを電子レンジで加熱する。（500W 1分）
6. 皿に盛り、アスパラガスのせ、黒ごま、かつお節、きざみのりをかける。

＜材料1人分＞

餅	30g
カリフラワー	75g
玉ねぎ	15g
アスパラガス	10g
濃口醤油	1.5g（小さじ1/4）
黒ごま	1g（小さじ1/3）
かつお節	1g
味付けのり	0.3g（1枚）
水	100g（1/2カップ）

＜1人当たり＞

エネルギー	： 110kcal
たんぱく質	： 5.1g
脂質	： 0.9g
炭水化物	： 21.3g
食物繊維	： 2.9g
食塩	： 0.2g

ポイント

- * カリフラワーで量を増やしエネルギーを抑えました。
- * もちがトロツとした食感に！

ちょっと工夫

- * トッピングや薬味を自分で色々アレンジ！