

もちの半熟ココット



ポイント

- ・軽食にもおやつにもなります。
- ・ごま油の風味で食欲が増します。

材料（1人前）

角もち	100 g（2 個）
卵	50 g（1 個）
ごま油	4 g（小さじ 1）
しょうゆ	6 g（小さじ 1）
万能ねぎ	2 g

栄養価

エネルギー	352 kcal	たんぱく質	10.9 g
カリウム	161 mg	食塩相当量	1.1 g
リン	178 mg	水分	88.4 g

お料理の下準備

- ・もちは 4 等分に切る。（固くて切りにくい場合は電子レンジ 500W で 20 秒ほど加熱すると切りやすくなります。）
- ・万能ねぎは小口切りにする。

作り方

- ①耐熱皿にごま油をひき、中心部にすき間を空けるように切ったもちを並べる。
- ②オーブントースターで5分ほど加熱する。
- ③取り出して卵を中心に割り入れ、再びオーブントースターで5分ほど加熱する。
- ④卵が程よく固まったら、取り出してしょうゆを回し掛け、万能ねぎを散らす。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質 60g の指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表 2015 年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。