

もち米の桜餅



名張市ボランティア 楽食会

ひとことメモ

炊いたもち米にあんこを包んで簡単に桜餅を作ることができます。

1個は約66kcalですが、複数個食べるとカロリーオーバーに…食べる量に注意してください。

【材料 10個分】

もち米 1合 (150g)
食紅食用色素 少々
こしあん 100g
塩漬桜の葉 10枚

【作り方】

- ① もち米を洗い、炊飯器の目盛1合分まで水を入れ、食紅を混ぜ、炊飯する。
- ② 塩漬の桜の葉は、水につけて塩抜きをし、水気をふき取っておく。
- ③ もち米が炊き上がったら、軽くつぶしてあんこを包み、桜の葉を巻く。

1人分の栄養量

エネルギー66kcal たんぱく質1.9g 食物繊維0.2g 食塩相当量0.1g