



1月のレシピ ~余ったお餅で作るレシピ~

新しい1年が始まりました！！

今年も美味しいものを食べて健康に過ごしましょう♪



油を使わないヘルシーあられ



☆エネルギー:90kcal

材料(2人分)

- ・丸餅 2こ
- ・パルスweet 10g
- ・水 小さじ2

お好みのフレーバーで

- ・ココア 1g
- ・抹茶 1g
- ・きな粉 1g

お正月といえば、お餅ですよね。

余ったお餅をどうしようかと悩んでいる方にお餅で簡単ヘルシーなお菓子を考えてみました。大きさを変えて食感を変えたり、カレー粉や黒胡椒、粉チーズ味のあられもおススメ！自分の好きなアレンジをお試しください！！



作り方

1. 切り餅を1cm角に切る。
2. 天板にクッキングシートを敷き、餅がくっつかないように並べる。
3. 180度に予熱したオーブンで5~10分焼く。
4. 焼く途中で餅がくっつかないように天板をゆすって、餅のくっつきを取る。
5. 鍋にパルスweetと水を入れて弱火にかける。パルスweetが溶けてカラメル状になったら焼けた餅を入れ、サッと絡める。
6. 粗熱がとれたら、お好みのフレーバーをまぶして完成！！

※パルスweetを使用することで約20kcalカロリーカット、
油で揚げないことで約15kcalカロリーカットができます！



ご飯とお餅、どっちが低カロリー??



みなさん、今年はいくつお餅を食べましたか?? 今回はお餅とご飯のカロリーを比較してみました。

商品によって様々ですが、一般的な切り餅は1つ約50g。丸餅は1つ約30g程度です。切り餅50gで約120kcal、丸餅30gで約80kcalです。

では、ご飯はどうでしょうか? ご飯茶碗1杯160gで約270kcalです。ということは・・・切り餅2つ食べても約240kcalとご飯1杯よりもカロリーが低い！！

しかし!

100gあたりで比較してみると・・・お餅は約240kcal、ご飯は約160kcalとお餅がカロリーが高い! だから、餅は消化が良く、エネルギー効率に優れている食べ物なんです。比較をしましたが、ご飯とお餅のカロリーはそれほど大きな変わりはありません。調理法によってもカロリーは変わってくるため、どんな食べ方をするかも大事になってきます。

みなさん、お餅の食べ過ぎには注意しましょう!!