

低たんぱくご飯で五平餅風

材料（1人分 2個分）

A	低たんぱくご飯	100 g
	片栗粉	6 g（小さじ2）
	水	大さじ1
	ねぎ	3 g
	ごま	2 g（小さじ1）
B	ごま油	4 g（小さじ1）
	醤油	3 g（小さじ1/2）
	砂糖	3 g
	水	小さじ1

1人前(2個)あたり

エネルギー
246kcal

たんぱく質
0.8g

塩分
0.4g

カリウム
32mg



- 余ったご飯でも簡単に作れます。
- 油でカリッとさせるまで焼くのがポイントです。



作り方

- ①温かい低たんぱくご飯に、Aを入れてしゃもじでご飯をつぶすようによく混ぜる。
- ②手に水をつけて①を2等分し、平たく丸型に成形する。
- ③フライパンにごま油を熱し、②をうすら焼き色がつくまで中火で両面焼く。
- ④Bをフライパンに入れて③に絡め、水分が飛んだら完成。