

従来のおしるこ比べると、カロリー・糖質量ともに1/2以下です！鏡開きの後に食べて、平穏無事な一年を過ごしましょう！！

準備時間

0分

調理時間

5分

分量

2人分

低糖質レシピ おしるこ

材料

ゆであずき 60g
げんた速水もち 2枚
水 300cc
塩 0.5g

作り方

- 1、ゆであずきは小鍋に入れて、水・塩と混ぜながら5分煮る
- 2、煮てる間に、げんた速水もちは半分に切って、水で30秒戻す
- 3、お椀にもちを入れて、(1)を上からそそいで出来上がり

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



糖質

もし、さらに糖質量を減らしたい場合は、ゆであずきは50g (一人25g) にして、ラカントを少し加えればOK! 少しあずきが薄くなりますが、美味しく糖質量もダウン!

21.9g

塩分

年神さまが宿ったお餅をいただいて、運氣アップ!

0.25

しっかり甘くて、うれしいお汁粉です!

※ゆであずき

イトーヨーカドー等のスーパーで購入可です。楽天だと下記です。

<http://item.rakuten.co.jp/fujimi-cc/01130100s/>

※げんた速水もち

楽天市場 ドクターミール

<http://item.rakuten.co.jp/dr-meal/704268/>