



瀬戸内市 管理栄養士

ぜんざい



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：385kcal

たんぱく質：7.5g

脂質：0.9g

炭水化物：90.2g

食塩相当量：0.2g

【材料（1人分）】

もち 2個

ゆで小豆缶 80g

水 50ml

★ポリ袋M（25×35cm）

【作り方】

- ① ポリ袋に全ての材料を入れる。
- ② 袋をねじって空気を抜き、上を結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に入れ、10～15分加熱する。



もちは日持ちするので、非常食におすすめです。

もち1個に対し、水50mlを入れて加熱し、水を捨ててきなこをまぶしても美味しいです。