

市販の切り餅は1個が約50gで1個のエネルギーが約114kcal。

餅2個で、ご飯に換算すると大人のごはん茶碗約1膳分に相当します。

お正月は、お雑煮、あんこ餅、納豆餅、きなこもち etc 色々な食べ方で皆さん召し上がったかと思いますが、こんな食べ方はいかがでしょうか。

*フライパンでゆっくり焼く

餅みそピザ

材料	2個分で
切り餅	2個
玉ねぎ	30g
溶けるチーズ	30g
味噌	小2
酒	小1

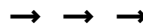
- 餅は5mm厚さに切る。玉ねぎはうす切り。味噌と酒はよく混ぜておく。
- 樹脂加工のフライパンに1.の餅を丸く並べる。その上に玉ねぎを散らし、玉ねぎの上に溶けるチーズをのせ、1.の味噌をトッピングする。
- フライパンにフタをして弱火で、餅に火が通りチーズが溶けるまで約5~6分ほど加熱する。

フライパンに並べる



フライパンにフタを射て

弱火で5、6分焼く



皿に盛りつける



*発酵食品のチーズと味噌が名コンビ！下はこんがり、中身はフワツと。トッピングは自由に！

*あら 簡単！！レンジ料理

餅とキャベツのお好み焼き風

材料	1個分で
切り餅	1個
キャベツ	60g (中葉2枚)
削り節	1g (小袋1/2)
お好みソース	適宜
マヨネーズ	適宜

- 餅は1cm厚さに切る。キャベツは芯を除き、1~2cm角のざく切りにする。
- 耐熱皿に1.のキャベツの半分を丸く広げる。その上に切った餅を並べ、餅の上に残り半分のキャベツをのせる。
- ふんわりラップをかけて電子レンジ500Wで1分30秒ほど加熱する。(キャベツの好みの固さで加熱時間を調整する。)
- 電子レンジから耐熱皿を取り出してラップをはずし、削り節を全体にかけ、お好みソースとマヨネーズを適量かける。



キャベツの甘味が増して、なんと美味しい！

お餅1個でも食べ応えが十分あります。

お正月太りが気になる方はぜひ試してみてください。