

イオン
メグリアの良品!

Vol.14

原材料は国産水稲もち米と水だけ!

お餅

※写真はイメージです。

おいしさそのまま便利な1切れパック。

co-op 切り餅 1kg

昔ながらの杵と臼の餅つきを再現した製法から生まれる、**コシの強さ**と**のび**が自慢です。ふっくら焼きあがるよう、お餅の側面にはカットが入っています。便利で使いやすい個包装タイプなのでいつでも“つきたての美味しさ”が楽しめます。



スポーツする方におすすめ!

「お餅」パワー



運動中の主なエネルギー源となる“糖質(炭水化物)”が豊富に含まれています。「ごはん」と「お餅」を各100gで比較すると、ごはんは炭水化物が37.0gなのに対し、お餅は35%増しの50.3gも含まれています。

「お餅」を使用したメニューを紹介

お正月に余りがちなお餅の簡単アレンジレシピをご紹介します。ホットプレートを使えばお子様と一緒に楽しみながら作ることができます。冷蔵庫の残りを具材にしたオリジナルピザも良いと思います。「CO・OP日本のトマトケチャップ」を使うと簡単にコク深いピザソースが作れるのでおすすめです。

簡単!お餅でマルゲリータ

1人分 1/2枚 エネルギー 375kcal 塩分 0.9g

■材料 (2人分)

co-op 切り餅	4個
モッツアレラチーズ	50g
co-op 日本のトマトケチャップ	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2
黒胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ1
バジル	適量



■作り方

1. 切り餅を1/2の薄さに切る。ボールにケチャップ おろしにんにく、黒胡椒を入れて混ぜ合わせる。モッツアレラチーズを一口大にちぎる。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、切り餅を並べる。
3. 片面に焼き色がつくまで焼き、ひっくり返す。
※膨らんでくる餅にヘラなどで穴を開けつつ、平たくなるよう押しながら焼くのがポイント。
4. フライ返しでお餅を返し、反対面も押しながら焼く。
5. お餅の膨らみがなくなったら、再度ひっくり返し、ソース、チーズをのせて蓋をしてチーズを溶かす。
6. 皿に盛り付け、バジルを飾り完成。

