

(株)フォレストファーマシー  
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!  
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



## 正月に残ったお餅をリメイク！ クリーミー餅ニョッキ



### 1人分 栄養価

・エネルギー	464kcal
・たんぱく質	10.5g
・脂質	23g
・炭水化物	52g
・食塩相当量	1.5g

### 材料（2人分）

・切り餅	3個
・まいたけ	1/2袋
・ベーコン	2枚
・牛乳	200ml
・バター	10g
・固形コンソメ	1個
・塩こしょう	適量
★小麦粉	大さじ2
★油	大さじ1

### 作り方

- ① 切り餅は8等分のさいの目切りにし、耐熱容器に入れて餅が浸る程度の水を注いで600W・3分加熱する。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、まいたけは手でほぐす。
- ③ フライパンにバターを入れて火にかけて、②を加えて炒める。火が通ったら1度皿に取っておく。
- ④ 空になった③のフライパンに★を加え、よく練り混ぜる。そこに牛乳を少しずつ全て加え、ダマにならないよう、しっかり混ぜる。さらに、固形コンソメ・塩こしょうで味を整える。
- ⑤ ④に①・③を入れて、軽く火にかけて出来上がり♪



#### チェック ポイント

- ① 粉っぽさがなくなるまで油とよく混ぜる
- ② 少しずつ牛乳を加える



#### アレンジ ポイント

- ① お好みの食材を入れても美味しくできます！（例、白菜、にんじん、ウインナーなど）

こんなレシピがほしい！  
その声、  
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、  
レシピに関するアンケートに  
ご回答ください！後日、ご希望  
のレシピを薬局内掲示または  
SNSで配信いたします！