

餅(もち)について

ホロニクスグループ 栄養管理部

いよいよ寒さも本番となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。
今回は餅についてご紹介します。

栄養価

ご飯と比較すると…

	ご飯 (150g)	餅 (約 100g)
エネルギー	234kcal	224kcal
たんぱく質	3.8g	4.0g
脂質	0.5g	0.6g
炭水化物	55.7g	50.8g
水分	90.0g	44.6g
カリウム	44 mg	32 mg
リン	51 mg	22 mg
食塩相当量	0.0g	0.0g

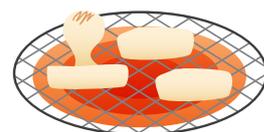
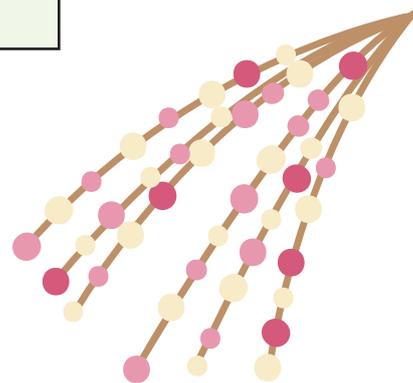
- ・ ご飯 (150g) : 茶碗 1 杯
- ・ 餅 (約 100g) : 丸餅なら 3 個、切り餅なら 2 個程度

丸餅 3 個、または切り餅 2 個でご飯茶碗 1 杯分になるので、
食べ過ぎには注意しましょう。また、餅は主食にあたるので、
餅だけで食事を済ませないようにしましょう。

餅を食べる際の注意点

- 粘りが強く水分量も少ないため、喉に詰めやすいです。ゆっくりよく
噛んで食べましょう。
- 鍋や汁物に入れる場合は、汁を残したり、餅を焼いてから少なめの汁
をかけて食べましょう。
- 味付けの際、醤油やきな粉などの摂りすぎには注意しましょう。

お正月の定番である餅ですが、余りがちな家庭も多いのではないでしょ
うか。そこで今回は餅のアレンジレシピを紹介します。





🍵 透析食レシピ紹介

もちもちシュガードーナツ



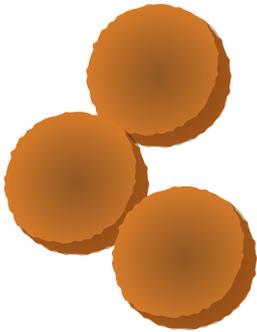
お正月に余ったお餅で簡単もちもちスイーツ。
リン・カリウムを抑えながら食べられるスイーツです。

作り方

材料 (12個分)

丸餅 ……………2個(約60g)
水 ……………100ml
ホットケーキミックス ……200g
揚げ油 ……………適量
砂糖 ……………大さじ2 (18g)

- ①丸餅を一口大に切る。
- ②耐熱ボウルに①と水を入れ、電子レンジ 500W で 1～2分ほど加熱する。
- ③②をしっかり混ぜ、ホットケーキミックスを入れさらに混ぜる。
- ④生地を12等分にし、手のひらで転がして、丸い形に成形する。
- ⑤150～160℃の油で全体がきつね色になるまでじっくり揚げる。(5～8分程度)
- ⑥砂糖を全体にまぶす。



1人分の栄養素 エネルギー：99kcal
たんぱく質 1.5g 脂質 2.9g 炭水化物 16.4g カリウム 40mg リン 29mg 食塩相当量 0.2g

コツ・ポイント

手に油を塗っておくと、生地がつきにくく成形しやすいです。
高温で揚げると、中まで火が通らないので150～160℃でじっくり揚げましょう。
砂糖をつけなくても、ほんのり甘さがあります。

