



家族と一緒に囲む食卓で  
試してみたいレシピを  
笠間市ヘルスリーダーの会  
が紹介します。

## 米粉のニヨッキ

### ●材料（4人分）

米粉	100 g
人参	30 g
水	40 g
メープルシロップ	12 g
ミックスナッツ (食塩不使用)	80 g



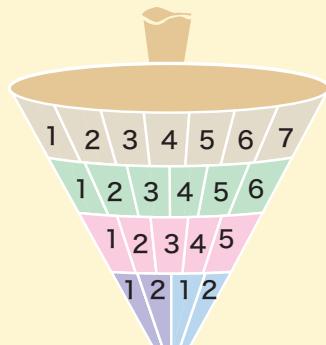
### ●作り方

- ①人参はすり下ろす。
- ②ボウルに米粉、①を入れ混ぜ合わせ、ひとつにまとめる。ひとくち位の大きさにちぎり、丸めていく。
- ③鍋にお湯を沸かし、②を茹でて、水気を切る。
- ④⑤を器に盛り、ミックスナッツ（ざっくり碎く）、メープルシロップをかける。

### ●栄養成分（1人分）

エネルギー	158kcal	炭水化物	21.4 g
たんぱく質	3.1g	食物繊維	1.4 g
脂質	5.4 g	食塩相当量	0g

### ..... 食事バランスガイド .....



主食(ごはん、パン、麺)	0 SV
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	0 SV
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0 SV
牛乳・乳製品	0 SV
果物	0 SV

詳しくは [\[食事バランスガイド\]](#) [検索]



### ～米粉を使った料理動画配信中！～

「米粉のニヨッキ」の作り方を動画で配信中！  
簡単にできるレシピですので、ぜひ作ってみてください。  
右の二次元コードを読み込んで、ご覧ください。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145



動画はこちら