カボチャの茶巾絞り

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
MCTパウダー	3	23	Tr	Tr	0	Tr
おいしいでんぷんご飯	20	27	0	1	2	0
栗かぼちゃ	50	46	1	225	22	0
はちみつ	3	9	Tr	1	Tr	0
白ごま	0.5	3	0.1	2	4	0
合計		108	1.1	229	28	0

*

【　作り方　】

①　カボチャは適当な大きさに切り、ラップをして柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。

②　①をつぶしてMCTパウダー、蜂蜜を加える。

③　ラップを広げて②を伸ばし、ご飯を包んでゴマをふる。

《ワンポイントアドバイス》

◆カボチャの代わりにさつま芋で作っても美味しいです。
◆でんぷんご飯の代わりに栗甘露煮（1/2個□10□□でもよいです。

参考値：栗甘露煮□10□あたりの栄養成分）
エネルギ□24□cal
たんぱく質0.2□
カリウム8□□
リン3□□
食塩0□

「オトクッキング倶楽部20170920」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16