タピオカココナッツ風

2人分

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の でんぷん米1/15	20	68	0.1	Tr	4	Tr
★ココナッツミルク	30	45	0.57	69	15	Tr
□MCTパウダー	2	15	Tr	Tr	Tr	Tr
★砂糖	20	76	(0)	Tr	Tr	0
★水	25	-	-	-	-	-
合計		204	0.67	69	19	Tr
(1人分)		102	0.34	35	10	Tr

【　作り方　】

①　でんぷん米は、柔らかくなるまで鍋でゆでる。（熱湯で3分+蒸らし10分/ゆであがりは約50□になります。）

②　★の材料をよく混ぜて①を加え、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

《ワンポイントアドバイス》

◆MCTパウダーを増やせばさらにカロリーアップできます。

□OTOクッキング倶楽部20180413」

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