

# レモンクッキー入りアイスクリーム

食材名	重量(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)
片浦レモンクッキー	2枚	106	0.38	8	10	0.06
スーパーカップ 超バニラ	50	93	1.4	69	42	0.06
合計		199	1.78	77	52	0.12

片浦レモンクッキーを大きめに割って、アイスに混ぜる。



クッキーが割れやすいので、軽くまぜてください。  
暑くて食欲がない時にカロリーアップにどうぞ。レモンの香りで美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20240708」より

