

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

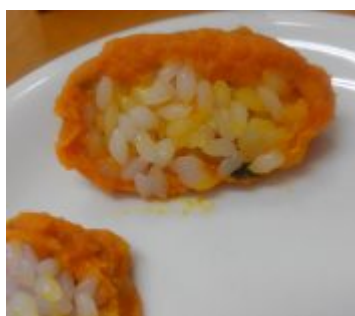
*

【 作り方 】

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。

をつぶしてMCTパウダー、蜂蜜を加える。

ラップを広げて 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いも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10g）でもよいです。

参考値：栗甘露煮10gあたりの栄養成分)

エネルギー24cal

たんぱく質0.2g

カリウム8mg

リン3mg

食塩0g

「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 神奈川県小田原市鶴宮223-16