

かぼちゅぽちみんと-すた

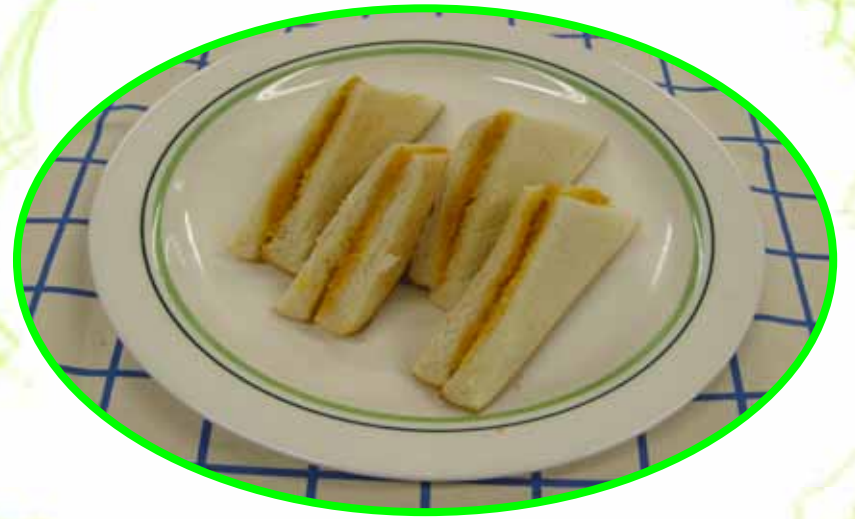


材料

- かぼちゅ — 100g (1/8個)
- ハチミツ — 30g
- 食パン — 400g

作り方

1. かぼちゅを電子レンジで
やわらかくしたら裏返しする。
2. それをハチミツと一緒に
鍋に入れ弱火で混ぜる。
3. 食パンを焼き間にはさんで完成。



エネルギー 309kcal
たんぱく質 98g
脂質 4.5g
β-カロテン 4000μg

1日の必要量が
こしたけで
とれる



名古屋市上下水道局
名古屋文理大学短期大学部
名古屋文理栄養士専門学校
栄養実態研究サークル