

【献立名】

フルーツサンド

【料理名】

材 料	分 量 (4人分)
コッペパン	4 個
いちご	200 g
みかん缶	50 g
パイン缶	50 g
冷凍ホイップク リーム	1 本

【作り方】

- 1 いちごはへたを取りフォークでつぶす。
- 2 みかん缶とパイン缶は水を切り、一口大に切る
- 3 冷凍ホイップクリームにつぶしいちごを混ぜ、ピンクに色づいたらみかん、パインを混ぜる。
- 4 スライスしたコッペパンにたっぷりはさむ。



栄養価 (1人分)

熱量 289kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 40.1 g 食塩相当量 0.5 g

