

今日は おやつに挑戦！！

パンフキンバウム



【栄養成分】(1人分)

エネルギー 190 kcal

たんぱく質 4.5 g

食塩相当量 0.4 g

《 材料・2人分 》

	★下準備
パン(10枚切)	2枚 ミミを切り半分に切る
冷凍かぼちゃ	2かけ 電子レンジ(500W) 1分加熱
甘栗	3~4個 細かく刻む
さとう	大さじ1(好みで)
マーガリン	小さじ1強



《 作り方 》

- 容器にかぼちゃ・甘栗・さとう・マーガリンを入れよく混ぜ合わせる。
- 切ったパンをつなげるよう並べ麺棒で薄くし、①をぬりくるくると巻く。
- ラップで巻き、食べやすい厚さに切る。

【ポイント】

- ★ かぼちゃ・さつまいもなどでオリジナルクリームを作ってみましょう。
- ★ プチプチ感の甘栗の変わりにゴマや刻んだアーモンドでもよいですね。
- ★ かぼちゃの水分が少ない時には牛乳やコーヒーフレッシュでやわらかさを調節して下さい。

理想のおやつ♪

時間を
決めて
規則正しく

次の食事に
ひびかない
量を

たんぱく質
カルシウム
ビタミン補給