

今日は おやつに挑戦！！

パンプキンバウム



【 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 (お好みで)	
マーガリン	小さじ 1 強	



《 作り方 》

1. 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。
2. 切ったパンをつなげるように並べ麺棒で薄くし、①をぬりクルクルと巻く。
3. 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代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