

🍷 スイートかぼちゃ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
63kcal / 1.1g / 1.2g

● かぼちゃ…300g ● 干しぶどう…10g ● さとう…20g ● バター…5g ● 卵黄…少々

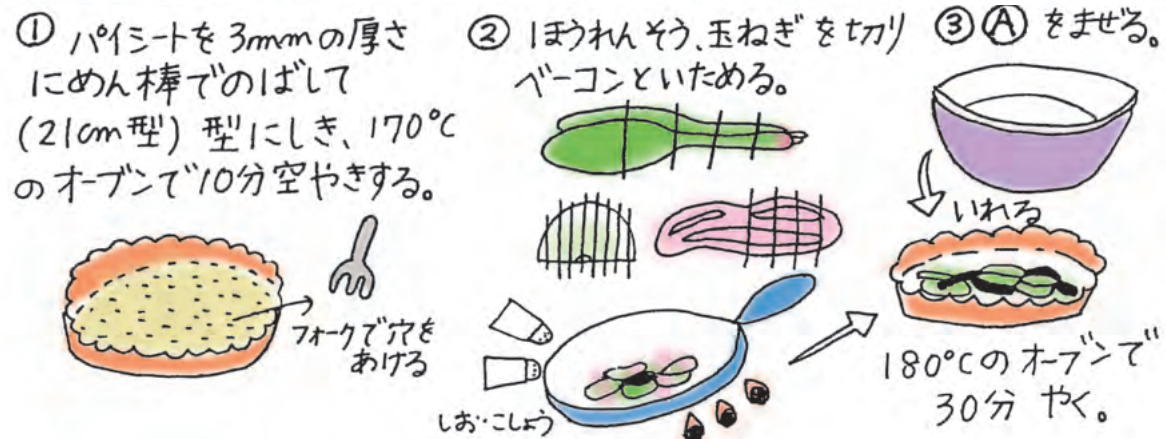


🍷 ほうれんそうのキッシュ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
140kcal / 5.3g / 9.5g

● 冷凍パイシート…1枚 ● ほうれんそう…200g ● たまねぎ…100g ● ベーコン…50g

① ● 卵…3コ ● 牛乳…200g ● 生クリーム…150cc ● 塩…少々 ● こしょう…少々



🍷 りんごのオーブントースター焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
140kcal / 0.6g / 3.6g

● りんご…1.5コ ● さとう…25g ① ● 小麦粉…20g ● さとう…15g ● バター…17g ● アルミカップ

