

マカロニあべかわ

セールスポイント

【応募者: 平山優花さん、山崎美加さん】

- 災害時にひといき入れたいときのおやつとして簡単にできます。

エネルギー

157kcal

たんぱく質

7.9g

脂質

3.9g

食塩相当量

0.3g

食物繊維

3.0g

調理時間
(目安)

10分



食事バランスガイドで
見てみると…



主菜: 1つ[sv]

ワンポイントアドバイス

- ★おやつとしての応募レシピですが、きな粉を使用しているため、たんぱく質の量が多くなり、主菜の供給源にもなります。
- ★砂糖と混ぜると湿気が出るので、きな粉は食べる直前に混ぜましょう。