

# 32 柿バター（チーズ）

デザート



## 食事バランスガイド



### 【材料】1人分

古老柿	2個
バター	3g
チーズ（クリーム）	3g

### 【作り方】

- ① 古老柿は、上下をおとし開いて種をとる。
- ② バターを細切りにして①の中に入れて包む。
- ③ チーズを細切りにして①の中に入れて包む。

《1個分栄養量》 エネルギー 254Kcal たんぱく質 1.5g 脂肪 4.8g 塩分 0.1g