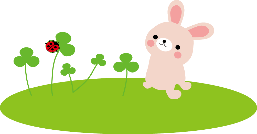
チーズマロン

＜材料＞　　　　　　　　４人分　　　　＜作り方＞

Ａ　ベビーチーズ　　　　４個

　　白ごま　　　　　大さじ１～２

Ｂ　かぼちゃ　　　　　　２５０ｇ　　　１、かぼちゃは茹でつぶす

　　砂糖　　　　　　　　　５０ｇ　　　　　　砂糖と牛乳を加える

　　牛乳　　　　　　　　１６０ｃｃ　　２、チーズにかぼちゃを包み

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ごまをかける

　　＊さつま芋やじゃが芋でもおいしい！！

＊好みでシリアルや刻んだチョコをかけると、いが栗になります！

＊こんな食べ方に要注意～リンを多く含む食べ物

・スナック菓子、清涼飲料水、インスタント食品、調理済み冷凍食品　等

