

きな粉マカロニ



エネルギー	104.3kcal
タンパク質	0.73 g
脂質	0.8 g
炭水化物	38.8 g
ナトリウム	1.8m g
リン	20.4m g
カリウム	49.6m g
食塩相当量	0 g

材料1人分

グンpunマカロニ 20g

グンpunきな粉 10g

作り方

- 1 グンpunマカロニは熱湯で2分半茹でてザルにあげ、水洗いしヌメリをとる。
- 2 ①にグンpunきな粉をかけ、和える。
- 3 お好みで砂糖などを追加し、完成（グンpunきな粉にも砂糖が入っています）。