

押麦は食物繊維がとても豊富。



輪切りりんご

2023/1/6

材料	4	人前	調味料		
りんご	1	個	塩	適宜	0

栄養成分表



38	Kcal エネルギー
0	ミリグラム コレステロール
10.1	グラム 炭水化物
0	グラム 食塩相当量

作り方

- ① りんごはよく洗い、輪切りにしていく
- ② ボールに塩水を作り、くぐらせて、色止めする