

あべかわ大根

材料	量	下処理
だいこん	100g	1 cm角
きな粉	大さじ3	} ポリ袋で 合わせておく
砂糖	大さじ1	

【作り方】

- ①だいこんは電子レンジで1~2分加熱する。
- ②火が通ったら粗熱を取り、ポリ袋に入れてきな粉と混ぜ合わせる。

1/2量

エネルギー量

66kcal

食塩相当量

0.0g

