

金時豆つぶし

市販の金時豆の煮ものをつぶしました

コード4



材料

■1人分
市販 金時豆の煮もの 小パック1個 (65g)

作り方

① 市販の金時豆の煮ものをフォークなどでつぶす。



栄養価 (1食分)

エネルギー	121kcal
たんぱく質	3.0g
食塩	0.2.4g

ワンポイント

●潰す時には、縦・横にまんべんなく潰すと粒の残りが少なくなります。

