

カuttosイカ

スイカの種を取り除き、小さくカuttosしています

材料 (1人分)

3センチ角のカuttosイカ 4個 (約100g)



作り方

- 1、スイカの種を取り除く。
- 2、食べやすいよう小さくカuttosする。

栄養価 (1人分) (出来上がり100gあたり)

エネルギー 37kcal

たんぱく質 0.6g

