

# カットメロン

メロンの皮と種を取り除き、小さくカットしています

## 材料 (1人分)

メロン 100g  
3cm角のメロン4個分



## 作り方

- 1、メロンの皮と種を取り除く。
- 2、食べやすいよう小さくカットする。

## 栄養価 (1人分) (100gあたり)

エネルギー 42kcal  
たんぱく質 1.0g

### ★ワンポイント

冷たくするとよりおいしくお召し上がりいただけます。

