

9月
行事食

エネプリンプロテインプラスでお月見

調理時間

10分



エネプリンプロテインプラス
あずき味

エネプリン
かぼちゃ味



材料【1人分】

エネプリンプロテインプラスあずき味 …… 1個
エネプリンかぼちゃ味 …………… 3g
ホイップクリーム …………… 1g

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
172kcal	3.6g	16.8g	2.7g	0g

作り方

- ① エネプリンかぼちゃ味を滑らかになるまで混ぜる。
- ② 器にエネプリンプロテインプラスあずき味のをせ、月に見立ててエネプリンかぼちゃ味を絞り袋に入れて、丸く絞り出す。
- ③ ホイップクリームで雲とうさぎの形になるように絞り出し、チョコペンでうさぎに顔を描く。

管理栄養士からのPOINT!

2022年の十五夜は9月10日です。十五夜は中秋の名月とも呼ばれています。秋の真ん中である中秋は空が澄み渡り月がきれいに見えるため、お月見をするようになったそうです。エネプリンシリーズで栄養補給しながらお月見するのもいいですね!