

10月  
行事食

# エネプリンかぼちゃのハロウィンプリン

調理時間

5分



エネプリン かぼちゃ味



## 材料【1人分】

エネプリン かぼちゃ味	1個
ホイップクリーム	5g
チョコレートクリーム	適量

## 作り方

- ①器にエネプリン かぼちゃ味を出す。エネプリンの上にホイップクリームをおばけの形に絞り、チョコレートクリームで顔を描く。

## 【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
131kcal	0.3g	11.3g	6.8g	0g

## 管理栄養士からのPOINT!

おばけを飾れば、エネプリン かぼちゃ味が簡単にハロウィンに!かわいいおばけが、ハロウィン気分を盛り上げます。ホイップクリームを絞るときは、あれば丸口金を使うといいでしょう。