

11月
行事食

お誕生会 エネプリンフルーツサンド

調理時間

10分



エネプリン いちご味



エネプリン みかん味

材料【1人分】

食パン(サンドイッチ用).....	2枚
ホイップクリーム	30g
エネプリン いちご味	20g
エネプリン みかん味	20g

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
298kcal	4.4g	21.5g	23.3g	0.3g

管理栄養士からのPOINT!

お誕生会にもぴったりの、エネプリンを使った華やかなフルーツサンドです。なめらかなエネプリンは食べやすく、手軽にエネルギー補給できます。

作り方

下準備

エネプリン いちご味とエネプリン みかん味をさいの目に切る。

①食パン(サンドイッチ用)1枚にホイップクリーム半量をぬり、エネプリン いちご味とエネプリン みかん味をまんべんなくのせる。残りのホイップクリームをぬり、食パン1枚を重ねる。

②①を半分に切る。