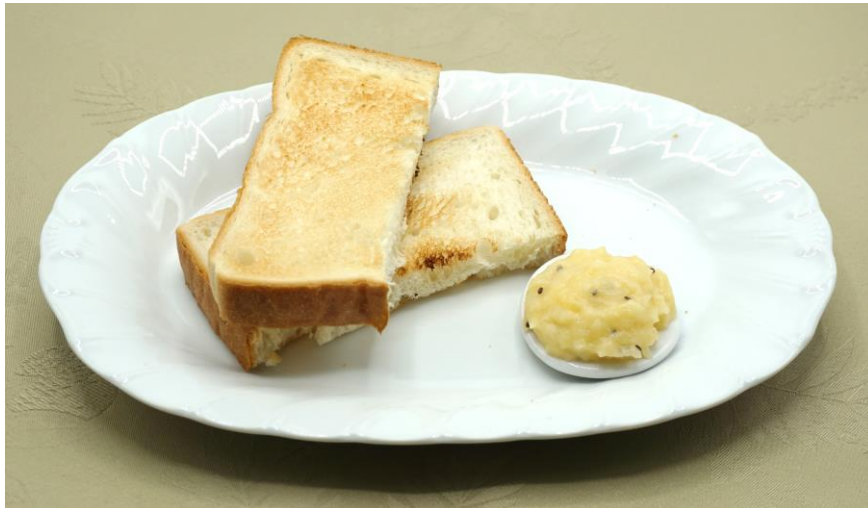


キウイバター

2021年度作成



栄養価（全体量）

エネルギー 507 kcal

たんぱく質 1.3 g

塩分 0.0 g

材料

- ・キウイ 1個
- ・砂糖 40g
- ・無塩バター 40g
- ・レモン汁 少々

作り方

- ① キウイ、無塩バターは小さく切る。
- ② 耐熱容器にキウイ、砂糖、レモン汁を入れてラップをかけて電子レンジ 600w で3分30秒加熱する。
- ③ キウイに果肉をつぶし、無塩バターを加えよく混ぜる。

コツ・ポイント

- ・他の果物でも作ることができます（いちご、りんご、ももなど）



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>