



栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	48
たんぱく質(g)	1.4
脂質(g)	4.3
糖質(g)	1.5
食物繊維(g)	0.7
食塩相当量(g)	0.1

材料（2人分）

- ・素焼きミックスナッツ 30g
- ・ラカントSシロップ 小さじ2
- ・塩 少々
- ・シナモンパウダー 適宜

〈作り方〉

- ① フライパンでミックスナッツを炒る。
- ② ラカントSと塩を加える。
- ③ バットに広げて冷まし、シナモンパウダーをかける。

～ レシピのポイント ～

ナッツは糖質量が少ないため、間食におすすめです。
シナモンパウダーの代わりにココアパウダー（無糖）をかけてもよいです。