



○ 使用製品 パウミー

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
16 kcal	1.9 g	0.1 g	2.6 g	0.4 g

○ 材料 (1人前 = 58.8g)

- ほうれん草(冷凍) 50g
- 人参 8g
- パウミー 0.8g

○ 作り方

① ほうれん草・人参は食べやすい大きさに切り、茹で水気を切る。

② ボウルに①・パウミーを加え和える。

③ ②を冷蔵庫にて冷やし味をなじませる。

