

好みのナッツやドライフルーツを挟んで簡単なのに見た目もおしゃれな一品に

カマンベールのナッツ&ドライフルーツサンド

Recipes for everyone!



栄養成分値/1/4量



エネルギー

117 kcal



塩分

0.5 g



調理時間

5分

※エネルギー・塩分は1/4量の値です

たんぱく質		5.7 g
脂質		9.3 g
炭水化物	糖質	2.5 g
	食物繊維	0.6 g
カルシウム		125 mg



材料 (3~4人分)

カマンベールチーズ	1個
-----------	----

好みのナッツ、ドライフルーツ	合わせて30g
----------------	---------



作り方

1 カマンベールチーズは厚みを半分に切る。ナッツ、ドライフルーツは粗く刻む。

2 チーズにナッツ、ドライフルーツを挟み、食べやすい大きさに切る。



レシピに使われている商品

ショッパーズプライスカマンベールチーズ
