

カボチャのデザートビーンズサラダ



《 作り方 》

調理時間は約15分です。

- ① 容器にコーンフレークを約15g入れる。その上にGFカボチャサラダを160g位入れる。
- ② 解凍したフローズンホイップクリームを適量盛り付け、QPミックスビーンズとスナック菓子を盛り付ける。
- ③ ホイップクリームの上にパンプキンシードをトッピングして完成です。

《 材料 : 1人分 》

	メーカー名	品名	規格	分量	単価
具材	※ グローバルフーズ	国産カボチャのサラダ	1 kg	160 g	135 円
	※ マルハニチロ	フローズンホイップクリーム	1000 ml	20 g	20 円
	※ キューピー	フローズンビーンズミックス	500 g	25 g	37 円
自店調達		スナック菓子		少々	? 円
		パンプキンシード		少々	? 円
		コーンフレーク		15 g	? 円

※画像のスナック菓子は、ベビースターのパンスティックシュガー味です。

※ は弊社で供給できるアイテムです。

栄養分析表

(参考数値です。分量・調理方法により変動します。)

熱量	523 kcal
水分	7.8 g
蛋白質	29.6 g
脂質	29.6 g
炭水化物	57.3 g
灰分	2.9 g
ナトリウム	528 mg

上記分量はあくまでも目安です。製造する食数に合わせて調整して下さい。
又、具材を変える事でいろいろなパターンをお楽しみ下さい。

