







食物繊維の多い食品

1日15～19gを目安にしましょう

きな粉		1.7g / 10g
干しいたけ		1.6g / 4g
さつまいも		1.4g / 60g
のり		0.4g / 1g
ごぼう		2.3g / 40g
干し柿		5.6g / 40g

パイナップルのきんとんを使って

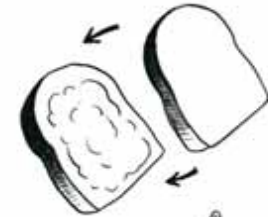


半立ての生クリーム100ml
または、
サワークリーム100ml

きんとんと合わせる

パンかカステラで
はさむ

粉砂糖をふりかけ、
好みの大きさに切る



箸



割り箸でつくと
黄身時雨風の和菓子

ラップ



ラップで包むと
茶巾の和菓子