



材料(3人分)

- A (● そば粉…60g ● 水…160g)
● かぼちゃ うす切り(包丁の厚さ)
● ブロッコリー(一口大)
他 好みの食材

※味付つみれ団子1パック250gとして計算しています。かぼちゃとブロッコリーの栄養量は含まれていません。

作り方

①Ⓐをボウルに入れ、よく混ぜて衣とします。



栄養量

・エネルギー……………221kcal ・脂 質……………9.5g ・食塩相当量……………1.3g
・たんぱく質……………15.6g ・炭水化物……………20.1g