

ゆず味噌ロール



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
80	1.6	0.6	16.8	4	0.4



材料と分量（2人分）

米粉	40g
水	60cc
砂糖	小さじ1/2
ゆず味噌	少々

〈作り方〉

- ① 米粉と砂糖と水をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ② 熱したフライパンに①を丸く流しいれて、軽く焦げ目がつく程度まで焼く。
- ③ 焼いた②にゆず味噌を塗り、クッキングシートで巻き、キャンディーのように両端をねじったら出来上がり。

〈料理のポイント〉

ゆず味噌がなければ、ジャムでも。子供のおやつにおすすめ。
アレルギーの子供にも安心です。

