

でんぷんクラコット

カナッペ



1 食当たり
エネルギー 203kcal
たんぱく質 1.3g
カリウム 79mg
リン 37mg
食塩 0.1g

材料	クラコット 2 枚 14g	
	無塩バター 6g	オリーブ油 4g+1g+5g
	トマト 15g	ガーリックパウダー 0.1g
	バジル(粉) 0.1g	ロースハム 5g
	グリーンアスパラ 10g	パプリカ(粉) 0.01g

- 作り方 ①クラコットはバターをつけて軽く焼く。
②トマトを細かく切りガーリックパウダー、バジル、オリーブ油(4g)を混ぜておく。ハムはオリーブ油(1g)で焼く。アスパラガスは茹でて薄く切る。
③クラコットにオリーブ油(5g)をぬり、グリーンアスパラ、ハム、トマトの順にのせパプリカを振る。

ワンポイントアドバイス

気軽につまめるカナッペです。上にのせる具はお好みでお楽しみ下さい。