

あまった煮豆で！

# 「リメイクみつ豆」

## 《 材料 (1人分) 》

- 煮豆（金時豆や白花豆など） 50 g
- キウイ 1/2 個
- 果物の缶詰 100 g
- リンゴジュース 100 c c



フルーツがおいしいこの季節に！  
自分好みにアレンジ簡単みつ豆

お孫さんと一緒のおやつにもOK！  
食物繊維たっぷりなので、便秘がちな方にオススメ！

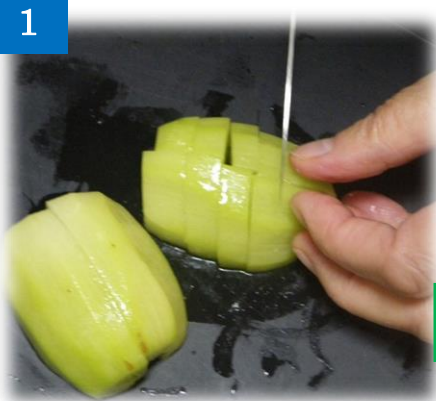
【1人分 : 130kcal たんぱく質 2.2g 塩分 0.1g】



©WANPUG

## 《作り方》

1



キウイの皮をむいて、いちよう切りにします。  
※キウイ以外のフルーツをいれてもおいしいです。

2



切ったキウイと煮豆、果物の缶詰を混ぜ合わせます。

3



最後にリンゴジュースを入れて出来上がりです

食事介助と調理のトレーニング

uni·sia 中にしあ

電話/FAX 023-666-6244