

手作りスナック菓子

間食-3

★ 手作りスナック菓子

【材料】

アプロテンマカロニ	20g
植物油（揚げ油）	3g
中華スープの素	0.25g
こしょう	適量



腎不全用のお菓子は甘いから苦手・・・
でもお菓子は食べたいという方向けに
手作りスナック菓子を作りました（o^）
高温で揚げるのがカリッ・ポリッといった食感のコツです♪

【作り方】

1. 揚げ油を200℃に熱する
2. アプロテンマカロニを約1分強揚げる（焦げないように注意）
3. 中華スープの素をまんべんなく振り掛け、こしょうで味を調える

	材料	一人分	1食分 Kcal	たんぱく質 g	脂肪 mg	リン mg	塩分 g
ス ナ ッ ク 菓 子	アプロテンマカロニ	20g	69	0.12	6	5	0.02
	植物油（揚げ油）	3g	28	0	0	0	0
	中華スープの素	0.25g	1	0.03	0	0	0.05
	こしょう	適量	0	0	0	0	0
	小 計		98	0.15	6	5	0.07

動物性蛋白質