

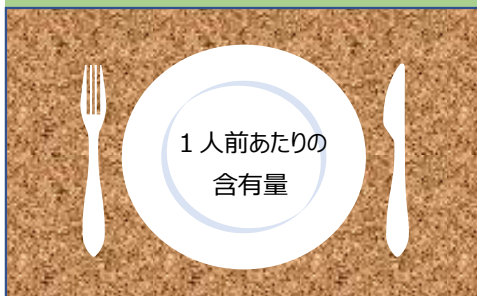


## 柿のココットカマン

2023/11/6

| 材料        | 4 | 人前 | 調味料      |     |   |
|-----------|---|----|----------|-----|---|
| カマンベールチーズ | 1 | 個  | はちみつ     | 小さじ | 1 |
| 柿         | 1 | 個  | ブラックペッパー | 少々  |   |

### 栄養成分表



103

Kcal  
エネルギー

0

ミリグラム  
コレステロール

9.7

グラム  
炭水化物

0.2

グラム  
食塩相当量

### 作り方

- ① ココット皿にカマンベールチーズをおいて上に柿を切ったのせる
- ② 電子レンジで500wで1分半加熱する
- ③ 蜂蜜とブラックペッパーをふる