



5分

たらこ
1本あたり
320
kcal

DELISH
KITCHEN

たっぷりつけたい♪

たらこスプレッド



たっぷりつけたい♪

たらこスプレッド

5分

たらこ
1本分あたり
320
kcal



材料 (たらこ1本分)

たらこ	1本(30g)
クリームチーズ	2個(36g)
有塩バター	20g
牛乳	大さじ 1/2
塩こしょう	少々

1 たらこは切り込みを入れて中身を出す。

2 ボウルにすべての材料を入れてなめらかになるまで混ぜる。
クリームチーズ、バターは常温に戻しておきましょう。クラッカーやバゲットなどにつけてお召し上がりください。