

☆ マカロニきな粉 ☆



◆材料（幼児4人分）

- ・ツイストマカロニ（乾）… 40g
- A
 - ・うぐいすきな粉 …… 大さじ1（8g）
 - ・砂糖 …………… 大さじ1（9g）
 - ・塩 …………… 少々

♪ 保育園の定番おやつ！

きな粉はたんぱく質やカルシウム、鉄などの成長に欠かせない栄養が豊富で、少量でもしっかり栄養がとれる優れたものです。

◆作り方

- ① マカロニを記載時間より長めにゆでる。
ザルにあげ、しっかりと水気をきる。
- ② Aを混ぜ合わせ、①のマカロニを和える。

色々な形のマカロニで作ったり、袋に入れたマカロニときな粉をシャカシャカして、お子さんと作っても楽しいですね♪



栄養価（1人あたり）
エネルギー 52kcal



プラス 牛乳1杯で
エネルギー 98kcal
カルシウム 88mg

〈参考：1日のおやつ（補食）の目安〉 1歳半～2歳頃：150kcal
3歳頃：200kcal