

# マカロニあべかわ風

保育施設でのおやつ定番「マカロニあべかわ風」

とっても簡単に作れて、子どもたちもよく食べてくれます。

やわらかく茹でたら、月齢の小さな子どもたちでも手づかみで食べられますよ☆



## 材料（子ども5人分）

マカロニ	30g
きな粉	大さじ3（20g）
砂糖	大さじ1と2/3（15g）
塩	少々

## 作り方

- ① マカロニを好みのかたさに茹でる。
- ② きな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をまぶす。

いろいろな形の  
マカロニで作ると  
楽しいね♪



## 栄養価（子ども1人分）

エネルギー：53kcal  
たんぱく質：2.2g  
脂質：1.1g  
食塩相当量：0.1g

## ❖ きな粉 ❖

きな粉は大豆を炒って粉にしたものです。良質のたんぱく質はもちろん、カルシウムや鉄分、食物繊維も豊富に含まれている食材なので、子どもたちにぜひ食べてもらいたい食材の一つです。

