

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、こどもたちもよく食べてくれます。

やわらかく茹でたら、月齢の小さなこどもたちでも手づかみで食べられますよ☆



材料（こども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（こども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、こどもたちにぜひ食べてもらいたい食材の一つです。

