


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	きなこサンド (おやつ)	
※作りやすい分量 (大人4～6人分位)		
材料	分量	備考
食パン (8枚切)	6枚	
マーガリン(ソフトタイプ)	大きじ2と1/2 (30g)	
きな粉	大きじ2弱 (12g)	
砂糖	大きじ1と1/2 (12g)	
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) マーガリンは室温において、やわらかくしておく。</p> <p>(2) (1) にきな粉、砂糖を混ぜる。</p> <p>(3) 食パンに (2) を塗り、もう一枚の食パンでサンドする。</p> <p>(4) お好みの大きさに切り分ける。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> ・大豆の風味が香ばしく、ピーナッツのようにも感じるサンドイッチです。 ・保育園で切り分ける際、3歳以上は1/2カット、3歳未満は食パン10枚切りで、1/4カットにしています。 ・ご家庭では、お好みで、出来上がったものをトーストすると、まわりがサクサクしてより美味しくなります。 		
栄養価 (幼児1人分)		
エネルギー174kcal たんぱく質 4.9g 脂質 6.7g 食塩相当量 0.7g		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立西堀保育園