

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	マカロニきな粉あえ (おやつ)	
分量 ※作りやすい分量 (幼児4人分)		
材料	分量	備考
マカロニ	80g	
きな粉	大さじ2強 (32g)	
砂糖	大さじ2弱 (28g)	
塩	少々	
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) きな粉、砂糖、塩を混ぜておく。</p> <p>(2) マカロニを少し柔らかめに茹で、お湯をきって冷ましておく。</p> <p>(3) (2) が冷めたら (1) をまぶして出来上がり。</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・茹でたマカロニにきな粉をまぶした簡単に作れるおやつです。 ・大人は意外に思うかもしれませんが子ども達には人気のおやつです。 ・保育園ではきな粉の代わりにすりごまと砂糖をまぶしたのも提供しています。他に黒みつやメープルシロップ等でもアレンジできます。 ・色々な形のマカロニでお子さんと一緒に作ると楽しいと思います。 		
栄養価 (幼児1人分)		
エネルギー139kcal たんぱく質 5.5g 脂質 2.5g 食塩相当量 0.1g		



作成：新座市公立保育園