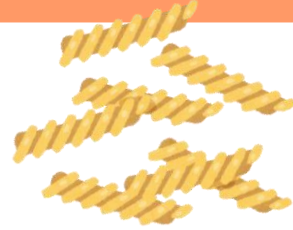


マカロニきなこ

材料(1人分)

- ・マカロニ …… 10g
- ・きなこ …… 7g(大さじ1)
- ・砂糖 …… 少々



作り方

- ①マカロニは柔らかめにゆでる。
- ②ボールにきなこ、砂糖をあわせ①のマカロニを入れる。
- ③お皿に盛り付け、上からもきなこをかける。



ポイント

- ★きなこの原料は大豆です。大豆にはたんぱく質が豊富に含まれているので、おやつでもたんぱく質を摂ることができます。
- ★きなこの甘みでおいしく食べられますが、お子さんの月齢に合わせて砂糖で味付けをすることも可能です。
- ★ボールではなくポリ袋を使うと、お子さんでも簡単に混ぜ合わせることができます。
洗い物も減って一石二鳥！

