

# マカロニあべかわ

きな粉はたんぱく質・鉄・カルシウム  
ビタミンB1が豊富です！

1人分 エネルギー：80kcal 塩分：0.1g



## 材料(幼児4人分)

※大人1人分はレシピの1/2量で  
お作りください。

マカロニ(乾)・・・40g  
きな粉・・・・・・・・20g  
砂糖・・・・・・・・20g  
塩・・・・・・・・0.1g

## 作り方

- ①マカロニを好みのかたさにゆでる。
- ②きな粉・砂糖・塩を合わせておく。
- ③ゆでたマカロニに②をまぶす。

※ゆでうどん・乾うどん・乾やせうま麺でも  
代用できます！

## おやつのポイント

- ①栄養…カルシウムを中心に、乳製品・いも類・小魚・  
穀物などを水分(お茶や牛乳等)と組み合わせましょう。
- ②時間…食べる時間を決めましょう。  
食事から2～3時間の間隔をあけましょう。
- ③量 …食事にひびかない量を心がけましょう。
- ④質 …うす味で噛みごたえがあるものを選びましょう。  
油の多いものは控えましょう。
- ⑤心 …楽しい雰囲気家族や友だちと食べましょう。

