

マカロニのあべかわ

材料 (子ども1人分)

- マカロニ 10本くらい(10g)
- A { きなこ 大さじ1(8g)
砂糖 小さじ2(6g)



《下準備》

- マカロニは表示どおり茹でて、水で洗いザルにあげておく。

《親子でやってみよう》

- Aの材料を混ぜる。
- ①をマカロニにまぶす。
- 大き目のスプーンやトングで皿に盛り付ける。

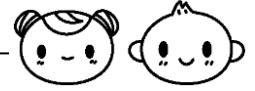


子ども支援センターすてっぴ2 大和田
TEL 047-486-7455
母子保健課 (八千代市保健センター内)
TEL 047-486-7250

八千代市イメージキャラクター「やっち」



保育園の給食レシピ
親子でつくるおやつ



- カナッペ
- さつまいものココアボール
- マカロニのあべかわ



カナッペ (2種類)

材料 (子ども1人分)

- 食パン 8枚切り 1/2枚
- A { マーガリン 適量
スライスチーズ 1/4枚
きゅうり うす切り1枚
- B いちごジャム 小さじ1

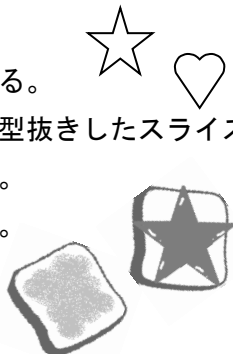


《下準備》

- 食パンは1/4枚サイズに切る。

《親子でやってみよう》

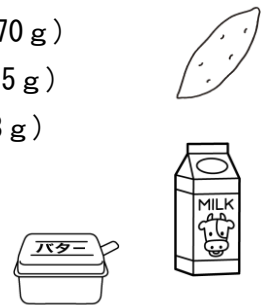
- A { スライスチーズを型抜きする。
パンにマーガリンをぬり、型抜きしたスライスチーズ・きゅうりをのせる。
- B パンにいちごジャムをぬる。



さつまいものココアボール

材料 (子ども1人分)

- さつまいも 中1/3本(70g)
- A { 牛乳 大さじ1(15g)
砂糖 小さじ1(3g)
バター 1g
- ミルクココア 適量



《下準備》

- さつまいもは皮をむいて2cm角に切り茹でる。
- さつまいもがやわらかくなったらザルにあげる。

《親子でやってみよう》

- さつまいも・Aの材料を大きめの器に入れてスプーンなどでつぶしながら混ぜ合わせる。
- ①を好きな大きさに丸める。
- ミルクココアをまぶしてできあがり。

