



「マカロニきな粉和えの作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

- | | | | |
|----------|--------|---------|----------|
| ・マカロニ | 1/2カップ | ・きな粉 | 大さじ2と1/2 |
| ・塩（茹でる塩） | 少々 | ・スキムミルク | 大さじ2と1/2 |
| | | ・砂糖 | 大さじ1 |

《作り方》

- ① マカロニは塩少々を加えた、たっぷりの熱湯で軟らかめに茹でます。
- ② 茹であがったらザルにあげて水気をきり、冷まします。
- ③ きな粉、スキムミルク、砂糖を合わせておきます。
- ④ ボウルに②を入れ、③で和えます。

★ スキムミルクがなくても作れますが、スキムミルクを入れるとまろやかになりカルシウムの補給にもなります。



盛り付け例

保育園で、人気のおやつです。意外な組み合わせと感ずるかもしれませんが、おいしくて子ども達も大好きです。

作り方も簡単なので、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

マカロニの種類を変えても楽しいです。

