

うどんかりんとう



材料（5人分）

半生うどん	100g
揚げ油	適宜
粉糖	適宜

作り方

- ① 半生うどんは5cm程の長さに切る。
- ② 170℃に予熱した揚げ油に①を入れて、カラッと揚げる。
- ③ ②に粉糖をまぶしたら出来上がり♪

一口メモ

保育園でも人気のおやつです。

子どもたちの噛む練習にもなり、また、とても簡単に作れます。

子ども1人分の栄養価

エネルギー	66 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂質	3.1 g
塩分	0.1 g