マカロニの安倍川

子ども１人分の栄養価

エネルギー	８３kcal
タンパク質	3.3ｇ
脂質	1.3ｇ
塩分	0.1ｇ

子どもたちに大人気の補食です！！
いろんな形のマカロニで作っても面白いですね。

◆材料　5人分

	マカロニ	７０ｇ
★	きな粉	大さじ3
★	砂糖	大さじ2
★	塩	少々

※子どもの分量です。

◆作り方

① マカロニを指定の時間茹で、ザルにあげて、冷水でぬめりを取るようによく洗い、水気をよく切る。

② ★の材料をダマがないようによく混ぜ合わせる。

③ ①の水気がよく切れたら、②とさっくりを混ぜ合わせて出来上がり♪♪

※マカロニのぬめりをよくとることと、水気をよく切ることがべたづかずにできるコツです。