



きな粉ラスク

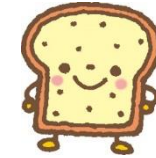
子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	120kcal
タンパク質	3.0g
脂質	5.3g
塩分	0.3g

ほんのりと甘いきな粉がアクセント！
食パンを大きめに切ることで、かじり取りの練習にもなります。

◆材料 食パン(6枚切り) 1枚分

★	食パン(6枚切り)	1枚
	きな粉	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	マーガリン	大さじ1
	※子どもの分量です。	



◆作り方

- ① ★をよく混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①をぬる。
- ③ トースターでこんがり焼いたら出来上がり♪♪

※保育園では食パンで作りますが、もっと歯ごたえを出したい場合は、食パンをフランスパンに変えて作ってみてもいいですね。

※補食にはもちろんですが、朝ごはんとして食べてもいいですね。

