



マカロニスナック

子ども 1 人分の栄養価

エネルギー 78kcal

タンパク質 2.2g

脂質 3.8g

塩分 0.2g

マカロニを揚げることで、カリカリの食感になります。

また、よく噛んで食べることができるので、子どもたちの咀嚼を促すことができます。

◆材料（5人分）

マカロニ（ツイスト）	50g
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
★ 粉チーズ	大さじ2
★ 青のり	少々
★ 塩	少々

※子ども分量です。



◆作り方

- ① マカロニ（ツイスト）を指定の時間で茹で、茹で上がったら水気をしっかり切っておく。
- ② ★の材料を混ぜておく。
- ③ 揚げ油を170℃に予熱しておく。
- ④ ①に片栗粉をまぶし、③の揚げ油でカラッと揚げる。
- ⑤ ④に②をまぶしたら、出来上がり♪♪

