

おすすめおやつレシピ 「 きなこサンド 」

《材料》 ※目安として子ども5人分くらいです。

作りやすい分量で紹介しています

※1人当たり約170Kcal

- ・食パン（8枚切り） 5枚
（きなこクリーム）
- ・マーガリンまたはバター 20g（大さじ1＋小さじ2）
- ・きな粉 11g（大さじ1＋小さじ1強）
- ・すりごま 4g（大さじ1／2強）
- ・砂糖 7.5g（小さじ2弱）
（保育園では三温糖を使用しています）



《作り方》

① きなこクリームを作る。

マーガリン（またはバター）を常温に戻し、分量のきな粉、すりごま、砂糖も加えよく混ぜる。

② 食パンに塗り適当な大きさに切って出来上がり。

※飲み物には牛乳・乳製品、豆乳などを添え、不足しがちなカルシウムもとるようにしましょう。