

～手作りおやつレシピ～

お手軽度

★★★ (カンタン!)

献立名

きな粉パン

材料2人分 (g)

- ・ サンドイッチ用のパン 2枚
- ・ きな粉 6g
- ・ 砂糖 4g



エネルギー	78	kcal	たんぱく質	3.1	g
炭水化物	12.8	g	脂質	1.8	g
食塩相当量	0.3	g			(一人当たり)

ひとことコメント

こどものお手伝いにピッタリです!

作り方

- ①ビニール袋にきな粉と砂糖を入れ混ぜ合わせておく
- ②サンドイッチ用のパンを食べやすい形にカットする
- ③①の中に②を入れ袋の口を閉じ「シャカシャカ」ふり絡ませる