

# きな粉クリームサンド



## 材料(幼児4人分)

- 食パン…4枚
- きな粉…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- 無調整豆乳…25cc

## 作り方

- ① きな粉と砂糖を混ぜ、豆乳を少しずつ入れながらペースト状にする。
- ② 食パンに塗りサンドする。
- ③ 8等分に切る。

## POINT!

- ◇ 栄養価が高いきな粉を使用した、とても簡単に作れるおやつです。
- ◇ きな粉はたんぱく質やカルシウムなど成長に欠かせない成分が多く含まれています。また不足しがちな食物繊維や鉄分も摂取できます。
- ◇ 大人にはバケットなど硬いパンに塗るのもおすすめです。
- ◇ フルーツと合わせると栄養バランスがよくなります。
- ◇ 豆乳の代わりに牛乳でも作れます。

## 栄養価(幼児1人分)

エネルギー 143kcal たんぱく質 5.6g カルシウム 18mg 鉄 0.6mg

