きなこのおはぎ



材料（幼児4人分）

- ごはん…１合
- きな粉…大さじ2
- 砂糖…大さじ１と１/４
- 塩…少々

作り方

① きな粉、砂糖、塩を混ぜる。
② ごはんを食べやすい大きさに丸める。
③ ②に①をまぶしたら、できあがり。

POINT!

✧ きな粉からたんぱく質やビタミンやミネラルを摂ることができます。
✧ 複雑な工程がないため、こどもと一緒に作ることができます。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 153kcal　たんぱく質 2.0ｇ　カルシウム 7mg　鉄 0.3mg