# マカロニスナック



## 材料（幼児4人分）

- マカロニ…６０g
- 油…適量
- コンソメ…小さじ1

## 作り方

① マカロニをゆでる。
② 水にさらしてよく冷ます。
③ ②を油で揚げる。
④ コンソメをふりかける。

## POINT!

- ✧ 揚げる前に小麦粉等をふると、マカロニがくっつきにくいです。
- ✧ コンソメだけでなく塩やカレー粉、青のりなどお好きな味付けでアレンジができます。
- ✧ 早ゆでマカロニで作るとサクサク、通常のマカロニだとカリカリなど、いろいろなマカロニで試すのもよいです。

**栄養価（幼児1人分）**

エネルギー 92kcal　たんぱく質 2.1ｇ　カルシウム 3mg　鉄 0.2mg