お好みマカロニ



材料（幼児4人分）

- マカロニ…７０g
- かつお節…大さじ１
- 青のり…小さじ１
- マヨネーズ…小さじ２
- 中濃ソース…小さじ２

作り方

① マカロニをゆでて、お湯を切っておく。
② 温かいマカロニに、その他の材料を混ぜる。
③ お皿に盛り付けて、できあがり。

POINT!

✧ 甘いおやつより、好んで食べるこどもたちも多いです。
✧ マカロニはゆでてから冷凍することもできます。冷凍した場合は、レンジで温めるか、さっとゆでてください。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 77kcal　たんぱく質 3.2ｇ　カルシウム 7mg　鉄 0.5mg