

きな粉サンド			幼児3人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
食パン 8枚切	3枚	1人1枚	①マーガリン、砂糖、きな粉をよく混ぜてきな粉ペーストを作る。 ②食パンに①を塗り、2枚を重ねてサンドした後、 1/4程度の食べやすい大きさに切り分けて皿に盛る。 ※保育園で人気のおやつ、「きなこトースト」を焼かずに アレンジしたメニューです。
マーガリン	15g		
砂糖	大さじ1		
きな粉	大さじ1		
			
			エネルギー 147kcal たんぱく質 3.9g 脂質 6.0g カルシウム 16mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.5g