

マカロニきな粉			幼児5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
マカロニ	75g		①きな粉、砂糖、塩を合わせておく。 ②マカロニは表示通りの時間で茹でて、水気をきって①と和える。
きな粉	25g		
砂糖	大さじ1と1/2		
塩	少々		
			エネルギー 94kcal たんぱく質 3.8g 脂質 1.5g カルシウム 15mg 鉄 0.7mg 食塩相当量 0g

