

ぱくぱく幼児食教室



☆カルシウムアップおにぎり☆

エネルギー：69kcal 塩分：0.1g

材料（4個分）

ごはん（温かいもの）	140g
スライスチーズ	10g
（プロセスチーズでも可）	
青のり	適量
おかか	適量

作り方

- ①チーズは小さくちぎるか切る。
- ②ごはん①、青のり、おかかを加え、混ぜ合わせる。
- ③4等分にしてラップで丸める。

☆パンプキンボール☆

エネルギー：23kcal 塩分：0g

材料（4個分）

冷凍かぼちゃ	80g
（皮を除いた量）	
レーズン	8g

作り方

- ①かぼちゃはラップをして電子レンジで様子を見ながら加熱して皮を除いてマッシュする。
- ②レーズンはお湯に漬けて軽く戻し、軽く刻む。
- ③①と②を混ぜて4等分にしてラップで丸める。

☆マカロニきなこ☆

エネルギー：102kcal 塩分：0g

材料（4人分）

マカロニ	75g
きなこ	大さじ2と1/2
砂糖	大さじ1と1/3

作り方

- ①きなこ砂糖は混ぜておく。
- ②マカロニを柔らかくなるまでゆでる。
- ③②をざるにあげて、熱いうちに①と和える。

※ゆで時間や種類によってカサが変わります。