

～ 簡単な手作りおやつをご紹介します。

卵や牛乳、きな粉を使った体にやさしいおやつです。～

《パンプディング》 ※フレンチトーストの焼かないバージョン、パンのプリンです。

(材料 1人分)

食パン (6枚切り) …… 1枚
卵 …… 1個
牛乳 …… 200cc
砂糖 …… 10g

- ① 卵、牛乳、砂糖をよく混ぜる。
- ② ①に食パンをちぎり入れ、浸す。
- ③ ②を電子レンジで加熱する。

※レーズンやバナナ、シナモンを加えるとより美味です。

また、砂糖の量を少し減らし、メープルシロップやはちみつ、ジャム、ホイップクリームで甘さを調整してもOKです。

※朝食や離乳食としてもどうぞ！

各栄養素 1人分当たり

【エネルギー406kcal タンパク質 18.1g 脂質 15.5g カルシウム 260mg 塩分 1.1g】

《すはまたんご》 ※きなこのだんごです。

(材料 2人分)

きな粉 …… 50g
砂糖 …… 10g
塩 …… ほんの少々
水あめ …… 50g
水 …… 10～15cc
グラニュー糖 …… 10g

- ① きな粉、砂糖、塩を混ぜる。
- ② 水あめと水を弱火にかけ、水あめを煮溶かす。
- ③ ①に②を少しずつ混ぜてしっとりさせる。
- ④ ③を1人3～4個ずつ程度に丸め、グラニュー糖をまぶす。

※小さく丸め、つまようじに3つつ刺すと、さらにかわいらしく仕上がります。

各栄養素 1人分当たり

【エネルギー233kcal タンパク質 9.2g 脂質 6.5g カルシウム 48mg 塩分 0.2g】