



保育所の給食レシピ 『きなこサンド』

《材料(幼児2人分)》

- ・食パン 10枚切り 2枚
- ・豆乳または牛乳 小さじ2
- ・きなこ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1

《作り方》

1. きなこ、砂糖、牛乳または豆乳をよく混ぜ、パンに塗りやすい固さにする。
2. 食パンに1をぬり、食べやすい大きさに切る。

【栄養価(幼児1人分)】

- ・エネルギー 127Kcal
- ・たんぱく質 5.0g
- ・脂質 2.6g

