



幼児食

マカロニのごまあえ

エネルギー 94kcal たんぱく質 2.8g 脂質 2.8g

材 料	1人分	4人分
マカロニ	15g	60g
白すりごま	5g	20g
砂糖	3g	小さじ4
塩	少々	少々

作り方

- ① すりごま、砂糖、塩を合わせておく。
- ② マカロニをゆでて、①をまぶす。

料理の紹介

素朴な味のマカロニです。おやつにいかがでしょうか。色んな形のマカロニがあるので、選ぶのも楽しいですね。すりごまをきな粉に変えてもおいしいですよ！