



## マカロニのきなこ和え

<材料・・・おとな4人分>

マカロニ・・・・・・・・・・60g  
 黒糖粉末・・・・・・・・大さじ2  
 きなこ・・・・・・・・・・40g  
 A 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2  
 塩・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① Aをボールに入れ、混ぜておく。
- ② マカロニを茹で、水で冷やし、よく水気をきる。
- ③ 黒糖を②にからませ、①をまぶす。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	122 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	2.6 g
塩分	0.1 g

子どもたちに大人気のおやつです。  
 マカロニをいろいろな形にしても楽しいですね♪

