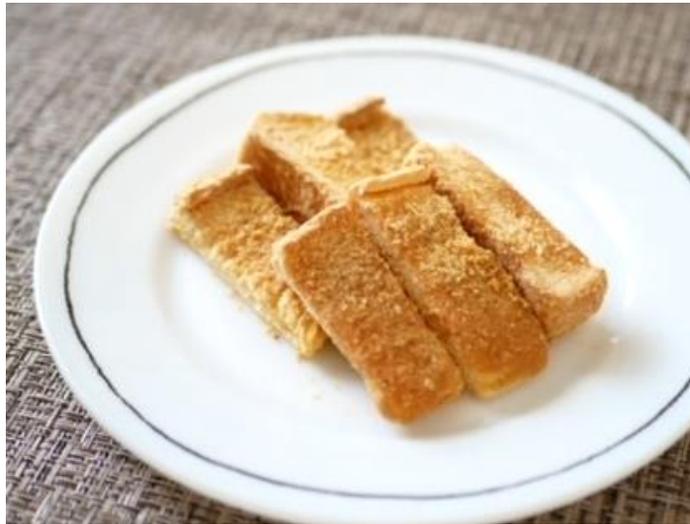




ふりふりきな粉パン



材料・下準備(子ども2人分)

- 食パン(6枚切り) 1枚
- バター 5g
- きな粉 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2

作り方

- ① ビニール袋にきな粉と砂糖を入れて混ぜる。
- ② 食パンにバターを塗り、トースターで焼いて、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①に②を入れ、ビニール袋の口をしっかりと持ち、ビニール袋を振りながら食パンにからめる。

Point

袋の中で食パンを
きな粉にからめます。
お子さんが『ふりふり』
しながら楽しく
作れます。

バターロールやサンドイッチ用のパンを使ってもおいしいです。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
116kcal	3.5g	3.8g	16.1g	0.4g