

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

きなこマカロニ



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・ツイストマカロニ…2/3 カップ
- ・きなこ……………大さじ5
- ・砂糖……………大さじ3弱
- ・塩……………少々

(黒蜜の材料)

- ・黒砂糖……………大さじ2と2/3
- ・水……………大さじ1と2/3

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 95kcal
- ・たんぱく質 3.4g
- ・脂質 1.5g
- ・食塩相当量 0.02g

【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸騰させ、マカロニをゆでる。途中、マカロニがくっつかないように菜箸でかき混ぜる。表示の時間を目安にゆで、食べてみて好みの柔らかさになったらザルにあけて水気を切る。
- ② ボウルにきなこ、砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 黒蜜を作る。小鍋に黒蜜の材料を入れて溶かし、中火～弱火で煮立たせ、トロットとするまで水分を煮飛ばす。
- ④ ②のきなこに①を入れて和え、お皿に盛って上から③の黒蜜をかけたらできあがり。

ツイストマカロニは、ツイストを伸ばすと平打ち麺のような形状になり、軟らかくゆでれば小さい子どもでもかみ切りやすくなります。普通のマカロニで作ってもOKです♪

