

おすすめヘルシーレシピ

マカロニきな粉

(エネルギー117kcal タンパク質 4.4g 脂質 1.6g 食塩相当量 0.1g)

材料 (2人分)

○マカロニ	40g
○きな粉	10g
○砂糖	10g



作り方

- ① マカロニを茹で、ざるにあげて水気を切り、冷まします。
- ② 袋にきな粉と砂糖を入れて混ぜ合わせ、マカロニを入れてよく絡めます。
(マカロニを完全に冷ましてから絡めるときれいに仕上がります。)

ひとこと

きな粉にはカルシウムが含まれているので、健康的なおやつとしてオススメです。また、色々な形のマカロニがあるので、見た目も楽しめます。

きな粉のほか、シナモンや抹茶を使っても美味しくできます。