

簡単！混ぜて塗るだけ！

きなこパン



献立例

- ・きなこパン
- ・鶏肉のトマト煮
- ・じゃこサラダ
- ・くだもの

栄養価

- * 1人あたり
- ・エネルギー…264kcal
- ・たんぱく質…8.6g
- ・脂質 …10g
- ・食塩相当量…0.8g

材料

- * 4人分
 - ・食パン …4枚（6枚切り）
 - ・バター …25g
 - ・グラニュー糖…20g
 - ・きなこ …30g
 - ・調製豆乳 …30g
- ペースト

食べ方いろいろ！

★きなこトースト

給食では、オーブンで焼いてトーストにして出しています。焼くことで、表面がカリッと仕上がります。



★きなこサンド

サンドにすると厚みがでるため、食パンは8枚切りが食べやすくおすすめです。



作り方

①湯せんにかけてやわらかくしておいたバターとグラニュー糖、きなこ、豆乳を混ぜ合わせ、ペーストを作ります。



②パンにペーストを塗ります。



③完成！



ひとこと

* お好みで、ペーストの量を調整してください。

* 手軽に作れるので、朝ごはんやおやつにぴったりです。

* 「きなこ」は、たんぱく質やカルシウムが豊富です。どちらも成長期の子どもにとって大事な栄養素で、積極的に摂りたいものです。「たんぱく質」は血や筋肉を作るもとになり、「カルシウム」は骨や歯を強くするのに役立ちます。