

大豆フレークスナック



お好みのコーフレークやドライフルーツを使用することで、アレンジが広がるメニューです。
給食では、大豆を加えることで、鉄分・カルシウムを強化しています。
大人が食べる場合は、ナッツ類を加えてもおいしいですよ！

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
幼児1人当たり	109	2.1	3.3	57	0.3

材 料 名	幼児5人分	
	分量	目安量
コーンフレーク	60g	
大豆水煮	40g	
バター	15g	
マシュマロ	50g	
干しぶどう	25g	

作り方・ポイント

★分量は大人2人、幼児2人を目安にしているので、作りたい量に合わせて増減してください。

- ①大豆・干しぶどうを刻んでおく。
- ②鍋にバターとマシュマロを加え溶かす。
- ③②が熱いうちに、玄米フレークと①を加えて均等に混ぜる。(大豆はそのままの大きさを使用してもよい)
- ④好みの形にして冷ます。(カップに入れたり、冷ましてから棒状に切り分けたり等)