徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

米粉きな粉マフィン

材 料

食品名	こども1人分（g）	作りやすい量（6人分）	目安量
米粉	17	102	1カップ
きな粉	3	18	大さじ3弱
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.7	4.2	小さじ1
砂糖	5	30	大さじ3強
豆乳	15～20	90～120	1/2カップ
サラダ油	4	24	大さじ2
水煮大豆	8	48	
チーズ	6	36	

作り方

① 水煮大豆はさっと洗い、チーズは角切りにする。
② ボウルにサラダ油を入れ、砂糖を加えてよくすり混ぜる。
③ 豆乳を分離しないように少しずつ加えて混ぜ合わせる。
④ 米粉、ベーキングパウダー、きな粉を加え、さっくり混ぜる。
⑤ 水煮大豆、チーズを加えて混ぜ合わせる。

～メモ～

大豆とチーズの絶妙なハーモニー！
たんぱく質、カルシウム、鉄や食物繊維が摂れる、栄養価満点！おすすめ人気おやつです☺
溶けるチーズを使用してもOK！

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

きな粉ビーンズ

材 料

食品名	こども1人分（g）	作りやすい量（6人分）	目安量
水煮大豆	30	180	
片栗粉	3	18	大さじ2
揚げ油	適量	適量	
きな粉	5	30	大さじ4
砂糖	3	18	大さじ2
塩	少々	少々	

作り方

① 水煮大豆はさっと洗い、水気を切っておく。
② 水煮大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③ きな粉、砂糖、塩を混ぜる。
④ ②に③をまぶす。

～メモ～

大豆が苦手なお子さまでも美味しくパクパクいただけます♪
少量の塩を加えることで、より甘味が強められ、味が引き立ちます（対比効果）。