## 簡単で栄養満点　きなこサンドイッチ

＜材料＞　１人分
お好みのパン
きなこ　　小さじ２
きび砂糖　　小さじ１
豆乳　　大さじ1/2

＜作り方＞
①きなこ、きび砂糖、豆乳を混ぜ合わせる。
（ペースト状になればOKです）
②パンに塗って食べてください。

園でも大人気のメニューです。
簡単ですが、香ばしくてとっても美味しいです！
園では、きび砂糖、豆乳を使用していますが、お好みの砂糖、牛乳で大丈夫です。

## 手軽にカルシウム摂取！カルシウムごはん焼き

＜材料＞　１枚分
ごはん100ｇ（子ども茶碗１杯）

★小麦粉　40ｇ（大さじ4.5）
★水　　50ｇ（大さじ3.5）

・桜エビ　大さじ２
・小松菜１茎（茹でてみじん切り）
・炒りごま　小さじ1/2
・かつお節　適量
・味噌　　小さじ１
・醤油　　小さじ1/3

ごま油　　適量

＜作り方＞
①★を混ぜ合わせる
②・を★に混ぜ合わせる
③②にごはんを加えて混ぜ合わせる
④フライパンに、ごま油を引き、お好み焼きのように、広げて焼く

1枚で、子どもが1日に必要なカルシウム量半分が摂取できます
特に、桜エビにはカルシウムが豊富に含まれています
日々の食事に、桜エビをぜひ取り入れてください
（卵焼き、ふりかけ、炒め物など）