

マカロニあべかわ 4人分

〈材料〉

A	マカロニ	60g
	きなこ	大さじ4
	さとう	大さじ1
	塩	少々

〈作り方〉

- ① お湯をわかし、マカロニをゆでる。
- ② ボールにAを混ぜておく。
- ③ マカロニの水気をよく切り、②と混ぜる。



藤沢市 健康づくり課 母子保健担当