

ふむふむ

おやつは大人も子どもも同じ量にしています(公立保育所)

材料名	10人分 (車麩1本分)	子ども 1人分	料理手順
車麩	g 約30 1本	3	①車麩1本10等分に輪切りにする。 ②生クリーム、スキムミルク、グラニュー糖を混ぜてトロットした液を作る。 ③①の麩の片面に②の液を付ける。 ④液をつけた面を上にして、オーブンで150℃15分くらい焼く。
生クリーム	90 大さじ6	9	
スキムミルク	35	3.5	
グラニュー糖	20 小さじ5	2	
			※車麩は3本入りで90～100gです。



成分値 (3歳以上児1人分)		
エネルギー	72	kcal
水分	4.9	g
たんぱく質	2.3	g
脂質	4.2	g
炭水化物	5.8	g
灰分	0.3	g
カルシウム	45	mg
リン	44	mg
鉄	0.1	mg
ナトリウム	25	mg
カリウム	74	mg
レチノール当量	35	μg
V.B1	0.01	mg
V.B2	0.07	mg
ナイアシン	0.1	mg
V.C	0	mg
コレステロール	12	mg
食塩相当量	0	g