



節分メニュー きなこボーロ・星型サンド



出石愛育園・豊岡市 こども未来課

2月の行事食 ～出石愛育園より～



鬼ランチ

顔はゆかりご飯、目は黒豆、
髪は焼きそば、角はコーンスナックで完成！
いわしのアングリーズは金棒に



きなこボーロ

福豆の代わりにきな粉ボーロに。
ホロホロ食感で食べやすく、
子どもたちに大好評！
卵不使用なのもポイント◎

材料 作りやすい分量 (園児 5 人分)

小麦粉	100 g
きな粉	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
サラダ油	大さじ 3 強

作り方

1. 全ての材料をボールに入れ、混ぜ合わせる。
2. 食べやすいサイズの大きさに取り、丸め、手のひらで押しつぶして楕円形にする。
3. 170℃に熱したオーブンで20分焼き上げる。

栄養価 (園児1人分)

エネルギー170Kcal たんぱく質2.8 g 脂質9.1 g 塩分相当量0.0 g

きな粉を使ったおやつ 星型サンド ～こども未来課～

おやこで一緒に作れる
おやつを紹介



材料 4 人分

サンドイッチ用食パン	2 枚
きな粉	10g
砂糖	小さじ1/2
牛乳(または豆乳)	20ml

作り方

1. 器にきな粉・砂糖を入れて混ぜる。
2. 1に牛乳(または豆乳)を入れて練る。食パンに塗りやすい適度な固さに調整する。
3. 食パン1枚分に2のきなこクリームを塗る。もう1枚の食パンをかぶせる。
4. 星型など好みの型で型ぬきをして、トースターで表面をカリッと焼く。



栄養価 (1人分) エネルギー81Kcal たんぱく質3.9 g 脂質2.5 g 塩分相当量0.3 g