

# ★1歳からのオススメおやつ★

## きなこのおはぎ

材料 << 4人分(小さめ8個分)>>

ごはん … 120g

きなこ … 適量



### 作り方

- ① ビニール袋かボウルにごはんを入れ、スプーンか手で粘りが出るまでつぶしながら混ぜ、8等分にして一口大に丸める。
- ② ①にきなこをまぶす。

きなこは、たんぱく質とカルシウムたっぷり。  
育ち盛りのお子さんにオススメの食材です。

