

# おやつ



## ふのかりかりせんべい



材料	分量(1人分)
ふ	10こ
バター	t1/3(1.3g)
粉チーズ	t1/2(1g)

### 【作り方】

- ①ふは乾燥のまま、フライパンを弱火にしてバターで炒め、仕上げに粉チーズをふって軽く炒める。

## かぼちゃのきなこまぶし



材料	分量(1人分)
かぼちゃ	50g
きな粉	t1(3g)
砂糖	t1/5(0.6g)

### 【作り方】

- ①かぼちゃはゆでて皮をとり、つぶしてから一口ぐらゐの大きさに丸める。
- ②きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、①にまぶす。