

いちごクリームチーズサンド

(子ども1人分)
81キロカロリー
塩分 0.3g
たんぱく質 2.4g
脂質 2.3g

【材料】 子ども4人分

- ・食パン（8枚切り）2枚
- ・クリームチーズ 大さじ1
- ・いちごジャム 大さじ1

【作り方】

- ① 1枚のパンの片面にクリームチーズを、もう一枚のパンの片面にいちごジャムを塗り、2枚のパンを合わせる。
 - ② 食べやすい大きさにカットする。
(保育園ではサンドしたパン 1/4 が一人分です)
- ♥クリームチーズといちごジャムをあらかじめ混ぜたものを作ってパンに塗ってもかまいません。

保育園ではおやつで出しているサンドパンですが、朝食にも便利です。チーズが入ることで成長期に必要なカルシウムもとれます。

