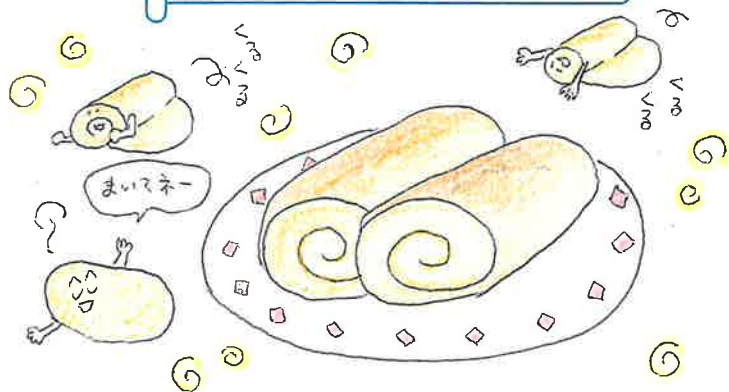


# ちんびん



## ゆかせんせいのおススメ一言

黒糖の風味が  
おいしい素朴な  
おやつです。



<材料 4人分(大人2人+幼児2人分)>

小麦粉 120g  
ベーキングパウダー 3g(小さじ1弱)  
黒砂糖 60g  
卵 18g(1/3個)  
水 240ml  
油 6g

<作り方>

1. 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
2. ①と黒砂糖を合わせ混ぜる。
3. 溶き卵と水を少しずつ加え混ぜる。  
※水加減は調整してください。
4. フライパンに薄く油をひき、生地と薄くのばして両面こんがり焼く。
5. 焼き上がった生地をくるくる巻いて盛り付ける。

<栄養価(幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
123kcal	42mg	0.1g