



かんたんクッキングレシピ

きんこつ 筋骨おやつ



ざいりょう 材料

- ・きな粉 50g (大さじ 7)
- ・黒ゴマ 20g (大さじ 2)
- ・ハチミツ 60g (大さじ 3)
- ・きな粉(まぶす用) 10g (大さじ 2)



つか 使う器具

- ・ボウル ・ゴムべら



つく かた <作り方>

- ① ボウルにきな粉と黒ゴマを入れて混ぜる。
- ② 真ん中に穴をあけて、ハチミツを入れてゴムべらでよく混ぜる。
- ③ 1つのかたまりにまとめる。
- ④ サクランボの大きさにちぎって丸める。
- ⑤ きな粉をまぶしてできあがり!



なぜ筋骨なのかな？

- ・きな粉・・・たんぱく質が多く筋肉の素になる
- ・ハチミツ・・・糖質が多くエネルギーになる
- ・黒ゴマ・・・カルシウムが多く骨の素になる

