

★おやつ★

(食事でもとり切れない栄養を補う第4の食事)



かぼちゃのおやき

野菜を使った栄養満点のおやつです。まとめて作って冷凍しておいても便利です♪
保育園ではアレルギー対応のためバターやチーズを使用せずに作ることもありますが、手作りおやつの作りたての味は、いつもお子さんたちに喜ばれています。

【材料】(4人分)

- ・かぼちゃ…120g
- ・砂糖…4g (小さじ1)
- ・片栗粉…32g (大さじ3・1/2)
- ・とろけるチーズ…20g
- ・バター…4g (小さじ1)
- ・しょうゆ…1.2g (小さじ1/5)



【作り方】

1. かぼちゃは適当な大きさに切り、蒸かすかレンジで柔らかくなるまで加熱する。
2. 熱いうちにフォークなどでよくつぶし、砂糖と片栗粉を加え、粗熱が取れたらとろけるチーズを混ぜて4等分にし、丸い形に成形する。
3. 熱したフライパンにバターを溶かし、2を両面焼き色が付くまで焼く。
4. しょうゆを回し入れ、よくからめたらできあがり。

～おやつの役割～

3食でもとり切れない栄養や水分を補給するだけでなく、休息の時間や、食べる楽しみを育む時間でもあります。時間と回数、量は大人が決めてあげて、食事の妨げとならないよう上手に食べる習慣を身に付けていくことが健康的な心身の成長へとつながります。

【栄養価】(1人当たり)

エネルギー85kcal、たんぱく質1.9g、脂質2.2g、塩分0.2g

