

★おやつ★

(食事でとり切れない栄養を補う第4の食事)



お好み焼き

小さめのお好み焼きは、栄養満点のおやつになります。家にある具材でいろいろアレンジしてみても楽しいですね！まとめて作って冷凍して朝ごはんにするものおすすめです。

【材料】(4人分)

- ・お好み焼き粉…80g
- ・とろけるチーズ…20g
- ・豚ひき肉…40g
- ・キャベツ…120g
- ・油…4g
- ・ソース…12g
- ・かつおぶし…適宜
- ・青のり…適宜



【作り方】

1. キャベツを洗って小さめのざく切りにする。
2. お好み焼き粉を水(分量外)で溶き、1、とろけるチーズ、豚ひき肉を加え、よく混ぜ合わせる。
(水の量は生地の硬さをみながら調節してください)
3. 熱したフライパンに油をひき、2を4等分して両面焼く。
4. 食べやすい大きさに切り分けたらお皿によそり、ソース、かつおぶし、青のりをかける。
- 5.

～おやつの役割～

3食で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123kcal、たんぱく質5.4g、脂質4.5g、塩分1.1g

