

★おやつ★

(食事でとり切れない栄養を補う第4の食事)



さつまスティック

おもひりの季節、旬のさつまいもを使ったおやつです。おやつにも、おかずの一品にもなります。手づかみ食べの練習にもおすすめです。揚げたてのおいしさをぜひ味わってください(^_^)

【材料】(4人分)

- ・ さつまいも…200g (1本)
- ・ 揚げ油…適宜
- ・ 塩…少々



【作り方】

1. さつまいもを流水できれいに洗い、泥などを落とす。両端と痛んでいるところは切り落とす。
2. 3~4等分に切り、さらに縦1~1.5cm幅に切り、1~1.5cm幅のスティック状に切る。
3. ボウルに水を張り、2のさつまいもをさらし、ざるにあげておく。
4. ペーパータオルで水気をよく拭き取る。
5. 揚げ物鍋に油を入れ、170℃に熱したところに4を入れ、じっくりと火を通し、表面がカリッとすするまで揚げ、バットやキッチンペーパーに移し、油を切る。
6. 熱いうちに塩を振る。

~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81kcal、たんぱく質0.6g、脂質2.1g、塩分0.1g

