

★おやつ★

(食事でもり切れない栄養を補う第4の食事)



ミニアメリカンドック

ホットスナックでおなじみのアメリカンドックは、小さめに作るとおやつにもぴったり！
揚げている時から甘い香りがただよってきて、食欲をそそります♪

【材料】(4人分)

- ・ 魚ソーセージ…80g (1本)
 - ・ ホットケーキミックス…48g
 - ・ 牛乳…20ml
 - ・ 揚げ油…適宜
- (お好みでケチャップ)



【作り方】

1. 魚ソーセージを1/4の長さに切り、先端につまようじを刺しておく。
2. ホットケーキミックスと牛乳をよく混ぜて衣を作る。
3. 揚げ鍋に油を熱し、160℃ぐらいに熱しておく。
4. 1を2にくぐらせ、3の揚げ油できつね色になるまで揚げる。お好みでケチャップを付ける。」

※ つまようじが付いたままだと危ない年齢のお子さんには、右側の写真のように、つまようじを外した状態で提供しましょう。

～おやつの役割～

3食でも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111kcal、たんぱく質3.4g、脂質5.6g、塩分0.6g

