

★おやつ★

(食事でもとり切れない栄養を補う第4の食事)



芋おやき

じゃがいも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。
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)

- ・じゃがいも…140g
- ・片栗粉…40g (大さじ4強)
- ・砂糖…4g (小さじ1)
- ・あおのり…少々
- ・バターまたは油…4g (小さじ1)
- ・しょうゆ…少々



この写真は焼きのりを使用していますが、噛みちぎれない年齢の子には下の写真のように、あおのりを使用しましょう。



【作り方】

1. じゃがいも皮をむき適当な大きさに切り、ゆでる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、あおのりを混ぜて4等分にし、丸い形に成形する。(硬すぎるときは水や牛乳を加えて硬さを調節します)
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. しょうゆ数滴を回し入れ、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66kcal、たんぱく質0.7g、脂質0.9g、塩分0.1g

