日光市公立保育園の人気メニューレシピ♪

★おやつ★

（食事でとり切れない栄養を補う第４の食事）



芋おやき（ハムチーズ）

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。
お好みの具材を使って、お子さんと一緒に丸める作業をするのも楽しいですね♪
手づかみ食べの練習にもおすすめです。

【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
- ハム…20ｇ
- チーズ…20ｇ
- バターまたは油…4ｇ（小さじ 1）
- しょうゆ…少々



【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、刻んだハムとチーズ、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着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 3.1g、脂質 2.4g、塩分 0.3g