

黒豆とかぼちゃのお焼き

～ほんのり甘～い、ナチュラルスイート～

【材料】 4人分と下準備

黒豆煮・・・160g 黒豆煮はザルに移し水に浸してほぐし、水を切る。
西洋かぼちゃ・・・240g 種と中綿を取り、ところどころ皮をむいて洗う。
卵・・・2個 ボールに割り（手を洗う）溶きほぐす。
サラダ油・・・8g

【作り方】

皮をむいたかぼちゃをラップに包み、電子レンジで竹串がすっと通るまで加熱する。
または、蒸し器で蒸しても良い。
熱い中にフォークか泡立て器などでつぶす。
ボールの卵にかぼちゃ、黒豆を加えては混ぜる。
フライパンに油を熱し、を1/8量ずつ円形に流し入れて両面をこんがり焼く。
皿に盛り、好みで『生姜たれ』をつけて食べてもよい。



1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
215kcal	9.3g	8.1g	51mg	2.3mg	4.4g	0.7g

おやつって、な～に？

～豊かな時代だからこそ“おやつ”を考えましょう！～

おやつのポイント

おやつは間食ではありません。

この時期は胃腸が小さく、消化吸収も未熟なので、3度の食事で摂れない栄養素を間食で補いましょう。

食事で不足しがちの豆や野菜を上手にアレンジして摂り入れましょう。

おやつを与え時の注意は

回数と時間を決めて・・・1日1～2回、10時と3時に手を洗ってから。

量を決めて・・・1～2歳で150～200kcal くらい

次の食事に差し支え無い量にしましょう。

ご機嫌とりの交換条件にするのは止めましょう。

おやつで決まる子どもの食事

おやつの食べ過ぎは、偏食・肥満・わがママを助長する原因にもなります。

だらだらと長時間田んぼしていると虫歯にもなりやすいものです。

おやつ

