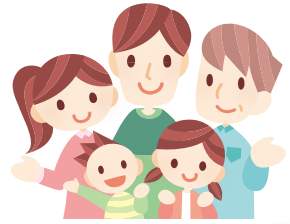


揚げない大学芋



材料(1人分)

- さつまいも 80g
- 砂糖 小さじ2
- サラダ油 小さじ2
- いりごま 適量



作り方

- ① さつまいもは、小さめの乱切りにして、水にさらす。
- ② フライパンにフッキングシートを敷き、サラダ油、水気をきったさつまいも、砂糖を入れ、フタをして中火にかける。
- ③ 時々混ぜながら、弱火で約10～20分加熱し、火を通す。
- ④ いりごまをふりかけて、器に盛り付ける。



○大学芋を手軽に美味しく作れ、後片付けも楽チンです。

1人分栄養価

- エネルギー／215kcal
- たんぱく質／0.9g
- 脂質／8.9g
- 炭水化物／32.6g
- カルシウム／44mg
- 食塩相当量／0.1g

おいしいね たのしいね たべるってだいじだね



幼児期は、これからの食生活の基礎がつくられる大切な時期です。日中はいっぱい体を動かして、しっかりお腹を空かせて、おいしく食事が食べられるように生活をとのえましょう。



○「主食・主菜・副菜」を基本にすると、栄養バランスがとれます

主食……からだや脳を動かすエネルギー源。

ごはん、パン、麺など。



主菜……発育に必要なからだをつくるもと。

魚、肉、卵、大豆製品など。



副菜……からだの調子をととのえる。野菜、いも、海藻など。



○食事はおいしく、たのしく♪

色々な食材をつかったり、味つけ・調理法を変えてみたり、彩りよく美味しそうに見える工夫をするなど、たくさん経験して好きな食べ物を増やしましょう。

また、「やりたい」「できた」を大切に、たのしい雰囲気、みんなで食べましょう。

「栄養相談」を各区保健福祉センター健康課で行っています。ご利用ください。(予約制)



施設名	所在地	電話番号
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1 Qiball(きぼーる)13階	043-221-2582
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221