

15分でできる!

ころころ野菜のツナマヨパン



材料(6個分)

- ★ ホットケーキミックス……………150g
- 卵……………1個
- 牛乳……………1/2カップ
- ミックスベジタブル(冷凍)……………30g
- ツナ缶……………1缶(80g)
- マヨネーズ……………大さじ1・1/2
- 乾燥パセリ……………少々



作り方

- ① ★の材料をボールに入れ、しっかり混ぜて、生地を作る。
- ② アルミカップ(底が直径6cmくらいのもの)に
①でつくった生地を半分の高さまで入れる。
- ③ ツナ缶は油をきり、②の上にのせる。その上にマヨネーズをかける。
- ④ アルミホイルをしっかりとかぶせて、オーブントースターに入れ、約6分焼く。
- ⑤ アルミホイルをとり、焼き目をつける。(1~2分を目安に)
- ⑥ 焼けたら乾燥パセリをかけて、完成。



- おやつや、朝ごはんに◎
- ツナ以外の具(ウインナーやゆで卵、鮭フレークなど)にしてもおいしいです。

1個分栄養価

■エネルギー/175kcal

■たんぱく質/6.2g

■脂質/7.6g

■炭水化物/20.3g

■カルシウム/51mg

■食塩相当量/0.5g

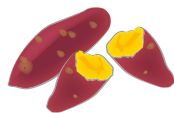
おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

おやつは食事の一部です!

子どものおやつは、朝・昼・夕の食事の補助をする、間食としての役割を持っています。

子どもの胃は、容量が小さく吸収力が未熟なため、一度に多くの食物を処理することができません。そのため、おやつも食事の一部として考えて栄養を摂っていく必要があります。

糖分や塩分の多い菓子類は控え、ごはんやパンなどの穀類や芋類、果物、乳製品等を組み合わせて与えましょう。このようなおやつは、エネルギー、ビタミン、ミネラルなどの補給ができ、またむし歯にもなりにくいので、子どものおやつに向いています。



「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