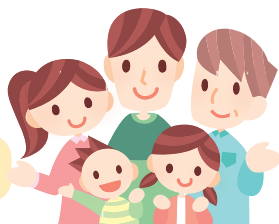


じゃがいもスティック



おやつは食事の一部です

材料(5人分)

- じゃがいも ……小1個(80g)
- A
- 小麦粉 ……40g
 - 片栗粉 ……40g
 - バター ……40g
 - 粉チーズ ……小さじ2
- パセリ ……小さじ2
- いりごま ……小さじ1



作り方

- ① じゃがいもは、茹でて、つぶす。
(電子レンジの場合、ラップにくるんで加熱し、柔らかくしてつぶす)
- ② ビニール袋に①とAの材料を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②の生地が滑らかになったら半量にパセリ、残りの半量にいりごまを混ぜて薄くのばす。
- ④ スティック状に切ってオーブンまたは、オーブントースターできつね色になるまで焼く。

1人分栄養価

■エネルギー／135kcal

■たんぱく質／1.5g

■脂質／7.2g

■炭水化物／15.6g

■カルシウム／23mg

■食塩相当量／0.2g

おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

お手伝いに挑戦!

子どもの成長に合わせて、食事の準備や後片付けなどに関わる機会を設けましょう。皮をむく、丸める、つぶすなど、台所でのお手伝いには興味を示します。

また、買い物で食材と一緒に選ばせてみると、それがどのように料理されて出てくるのか楽しみになり、食べてみようという意欲も育ちます。お手伝いは、子ども自身が家族の役に立っているという達成感を味わうことができます。



「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