

# 小松菜入り肉まん



## 材料(大人2人分)

豚ひき肉・・・・・・・・・・ 80g  
小松菜・・・・・・・・・・ 140g(2/3袋)  
にんにく(すりおろし)・・・・・・・・ 3g  
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ  
しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ1  
ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ1/2  
食パン(サンドイッチ用)・・・・・・ 4枚



## 作り方

- ① 小松菜はさっとゆで、水にさらした後、水気をしぼり、みじん切りにする。(お浸しの小松菜を使うと簡単です！)
- ② ①と食パン以外の材料をすべて耐熱皿に入れて、軽く混ぜてラップをし、電子レンジ(500w)で10分ほど加熱する。  
(炒めてもOK)※ケチャップ味などにしても◎
- ③ ラップの上にパンをのせ、②をのせてラップで包む。
- ④ ラップに包んだまま、レンジで30秒ほど加熱する。



お子さんの分は、にんにくの量を減らすとよいでしょう。

## 1人分栄養価

■エネルギー/197kcal	■たんぱく質/11.2g	■脂質/9.4g
■炭水化物/16.4g	■カルシウム/131mg	■食塩相当量/1.1g

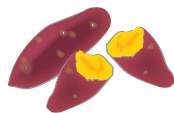
# おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

## 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、補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