

大根のもっちり焼き



材料 (8枚分)

大根	140g	
A	薄力粉	大さじ4
	片栗粉	大さじ2
	桜えび	4g
B	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
	水	大さじ2
小ねぎ	6g	
ごま油	大さじ1/2	

野菜を使ったおやつとしておすすめ♪



作り方

- ① 大根は短めのせん切りにし、Aと水(大さじ3~4)を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れ中火で焼く。色づいたら裏も焼く。
- ③ Bを②に入れ、煮からませる。小ねぎをちらす。



大根の切り方(太さ)によって①の水の量を調整してください。
大根をすりおろしてもOK。

栄養価 (大人1人分(4枚分)) ※子どもは大人の半量を目安にしましょう。

● エネルギー : 151kcal	● たんぱく質 : 3.5g	● 脂質 : 3.4g
● 炭水化物 : 25.7g	● 食塩相当量 : 0.9g	

おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

生活リズムを大切に！

1日3回の食事をおいしく食べるには、食事時間をできるだけ決めて、生活リズムを作ることが大切です。早寝早起きして、たくさん遊び、「おなかですいた!」という感覚を持てるようにしましょう。

しっかりと食欲を感じることから、食事の楽しさ、食べる意欲が育っていきます。



ちばし食育レシピ



「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