

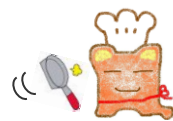


# はだのっこすこやかレシピ

## 子どもの食べる意欲を育むおやつ!

### ★1日4回食! : 早起き、早寝、元気な子どもの生活習慣づくり

### ★甘いおやつは控えて、牛乳、果物も食べよう!



ボンチーヌがご紹介♪

### おやつ

(午前または午後1回)



与えもの、土食に近いもの、小さじりなど

または

フラス

### 果物 (1種類)



または

フラス

### 牛乳(乳製品)

または

麦茶などの甘くない飲み物



コップに100-150



## マカロニあべかわ〜パスタのおやつ〜

材料	1人分	4人分
マカロニ	15	60
きな粉	3	大さじ1強
砂糖	2	大さじ1
塩	少々	1つまみ

### 【作り方】

- ①マカロニを熱湯でやわらかめにゆで、ザルにあげる。
- ②きな粉と砂糖、塩を混ぜ合わせ、①のマカロニにまぶしつける。

- ★牛乳や果物と組み合わせてどうぞ
- ★うぐいすきな粉やマヨネーズであえてもおいしい!



おいしそう...ボンチーヌもたべたいな

★手づかみ食べしてみよう!

## ミニホットドック〜前歯でかじり取る練習になる♪〜

材料	1人分	4人分
バターロール	1個	4個
バター(マーガリン)	適宜	適宜
ウィンナー(皮なし)	1本	4本
キャベツ	10	1枚
ケチャップ	4	大さじ2

### 【作り方】

- ①キャベツは千切りにして茹でておく。
- ②ウィンナー(皮なし)は切り目を入れて茹でておく。
- ③バターロールの真ん中に切り目を入れる。
- ④切れ目にバター(マーガリン)をぬり、①と②を挟み込んでケチャップをかけオーブンで焼く。
- (⑤食べづらいときは、④を斜めの輪切りにして)

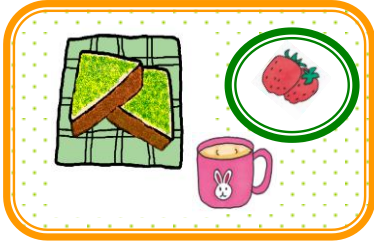


- ★大人は、全粒粉のパン(ドックパンなど)でお好みでレタス、トマト、サラミハム、ゆで卵スライス、粒マスタードなどで作ってランチに。
- ★ツナサンドや卵サンドなども楽しんで。
- ★生クリームにいちごやバナナ、キウイ、オレンジ、みかん缶のスライスをはさ



# カルシウムラスク～青のりと粉チーズのハーモニー♪～

材料	1人分	4人分
食パン	1/2枚	2枚
バター(マーガリン)	適宜	適宜
粉チーズ	1.5	大さじ1
青のり	0.1	小さじ1/2
白ゴマ	1	大さじ1/2



## 【作り方】

- ①バター(マーガリン)を常温に戻して(電子レンジで20・30秒くらい)粉チーズ、青のり、すった白ゴマをよくまぜあわせる。
- ②食パンにぬり、こんがり焼き色が付くまでオーブンで焼く。
- ③食べやすいように4等分に切る。

★サンドイッチ用のパンを使ってもOK! ♡★



～食育を通じたすこやかな成長を応援します!～

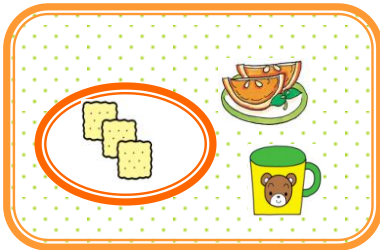
ボンチーヌ 健康はだの21応援キャラクター

★からだの形を秦野盆地にかたどったワンちゃんです。

★ほんちいぬ、だから「ボンチーヌ」って名前なのですよ!

# クラッカーサンド～かんたんおやつ～

材料	1人分	4人分
ソーダクラッカー	6枚	24枚
スライスチーズ	1/4枚	1枚
いちごジャム	小さじ1	大さじ1
ピーナツバター	小さじ1	大さじ1



## 【作り方】

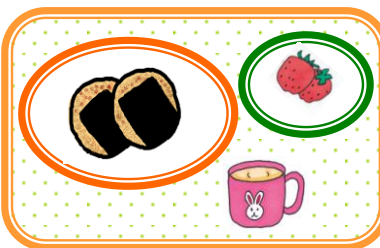
- ①クラッカーを6枚用意。1組目は1/4に切ったスライスチーズをサンドする。
- ②残りの2組はそれぞれいちごジャム、ピーナツバターをサンドする。

★お好みで自宅にあるジャムを!

★ソーダクラッカーとは、小麦粉、ショートニング、食塩、イースト、重曹(ソーダ)を混ぜて発酵させた生地を焼いたもの。さっぱりとして独特の香ばしさがあり。なければ違うクラッカーでOK!

# ポテトのお焼き～大好きなポテトを使って～

材料	1人分	4人分
じゃがいも	1個	4個
片栗粉	6	大さじ3
塩	少々	1つまみ
油	少々	小さじ2
バター	少々	小さじ2
醤油	少々	小さじ1
焼きのり	2～3枚	1袋



## 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、ゆでて熱いうちにつぶす。
- ②①に片栗粉、塩を加えてよく混ぜ、小さな小判状にまとめる。
- ③フライパンに油を敷き、両面がきつね色になるまで弱火でじっくり焼く。
- ④仕上げに焦がさないようにバターを入れ、熱いうちに醤油をつけ焼きのりで巻く。

★バターは焦げやすいので仕上げに入れて!

★小さく焼いて手づかみで食べよう!(月齢が小さい子は一口大に切ってあげよう)

参考：秦野市立保育園のレシピ



ほくの食育めりえもよろしく!