

Vol.16 子どものおやつのととり方【さつまいものチーズ蒸しパン】

乳幼児は胃が小さいため、3回の食事だけでは、1日に必要な栄養素をとりきることができません。おやつは、乳幼児にとって必要な栄養素を補う大切な役割を持っています。

☆おやつはどんなものを、どんなふうに食べればいいのか？

- ①分量と時間を決めて食べましょう。
- ②食事の一部と考えて、果物、牛乳、乳製品、いも類などがよいでしょう。
- ③100～200キロカロリーを目安にとりましょう。



オーブントースターで調理すると、蒸しパンと違う食感を楽しめます♪



【1人分(1個分)の栄養量】

・エネルギー	118kcal
・たんぱく質	2.6g
・脂 質	1.9g
・炭水化物	21.8g
・塩 分	0.3g

材料(8号アルミカップ4個分)

さつまいも	60g	ベーキングパウダー	2g
プロセスチーズ	1個	さとう	60g
小麦粉(薄力粉)	48g	牛乳	60ml

作り方

- ① さつまいもは5mmの角切りにして水にさらし、ラップをしてレンジで加熱する。(600W1～2分)
チーズは5mm角に小さく切っておく。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ 砂糖と牛乳をよく混ぜて、②を少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ④ さつまいもとチーズを③に加えて混ぜる。(さつまいもは飾り用に少しとっておく)
- ⑤ カップに流し入れ、さつまいもをのせて 蒸し器で15～20分蒸す。
(オーブントースターで15～20分加熱してもよい)