

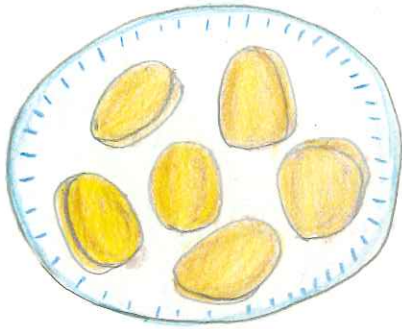
簡単おやつレシピ

おやつは1日3回の食事ではとりきれない栄養を補う大切な第4の食事です。
特に日ごろの食生活で不足しがちなカルシウムをおやつで積極的に取り入れましょう。

おやつ 1日の目安カロリー
☆1歳代:100~150kcal
☆2歳代:100~150kcal
☆3歳代:130~195kcal

洋風おやつ♪

麩のフレンチトースト



《材料》(子ども1人分)

- 麩: 3g (6個程度)
- 溶き卵: 小さじ2
- ☆ 牛乳: 40cc
- ☆ メープルシロップ: 小さじ1/2
- ☆ バター: 小さじ1/2

《作り方》

- 1, 溶き卵と牛乳をよく混ぜ合わせ麩をしばらく浸しておく。
- 2, フライパンにバターを熱し、①を入れ中に火が通るまで良く焼く
- 3, ②をお皿に盛り、メープルをかける

栄養価成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム
75kcal	3.1g	4.2g	6.0g	55mg

麩で簡単にフレンチトーストが作れます！ 小さいサイズが食べやすい♪

入れて混ぜるだけ！

いちごスムージー



《材料》(子ども1人分)

- いちご: 40g
 - プレーンヨーグルト: 40g
 - 牛乳: 40cc
 - はちみつ: 小さじ1/2
- ※はちみつは1歳未満の子に使用しないでください。

《作り方》

- 1, いちごを小さく切り、約2時間冷凍する。
- 2, ミキサーにプレーンヨーグルトと①、牛乳、はちみつを入れて攪拌する。
- 3, グラスに注ぎ完成
最後にいちごを飾っても♪

栄養価成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム
76kcal	3.2g	2.8g	10.2g	0.6g	100 mg

推奨されている1日のカルシウム量の約1/4を摂ることができます！ 果物は他のでもOK♪