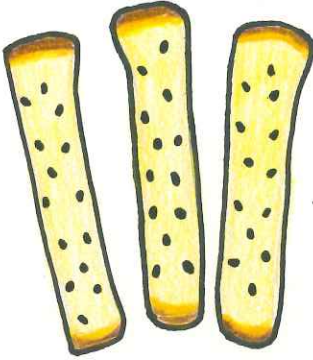


# おやつ編 かみかみレシピ

## カリッ、ポリッ トースターで セサミラスク



### 《材料》(子ども1人分)

- 食パン(8枚切り):半分
- ☆黒いりごま:小さじ1
- ☆砂糖:小さじ1
- ☆バター:大さじ1(12g)

よく噛んで食べることは  
全身に良い影響があります😊

例えば、、肥満予防・味覚の発達  
言葉の発音がはっきりする・脳の発達

### 《作り方》

- 1, 食パンは冷凍する
- 2, 1を約5分室内に置き、縦8等分に切る
- 3, ボウルに☆を入れ、軽く混ぜる
- 4, 2に3を塗り、オーブントースターで焦げない程度に10分焼く

### 栄養価成分

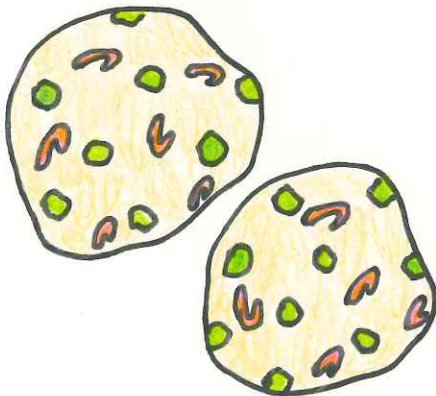
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
178kcal	2.7g	11.9g	15.0g	0.8g	0.5g

☑トースターで簡単におやつが作れます。スティック状なので食べやすいですが、よく噛みましょう！

## レンジで簡単！

## ぱいぱいごはんせんべい

親子で一緒に☆



### 《材料》(子ども1人分)

- ごはん:50g
- 茹で枝豆:20g
- 桜エビ:3g
- すりごま:小さじ1
- 塩:少々

### 《作り方》

- 1, 枝豆をみじん切りにする
- 2, ごはんに1と桜エビ、すりごまを混ぜる
- 3, クッキングシートの上に2の半量を丸めて置き、ラップをかぶせる。めん棒や手のひらでつぶし、うすく広げる。ラップをとり、塩をふる。もう半量も同様に行う。
- 4, クッキングシートごと電子レンジ(600w)で5分加熱して完成

### 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	食塩	カルシウム
132kcal	5.9g	2.6g	20.7g	1.9g	0.3g	100 mg

☑親子で協力して作ることができるレシピです😊ぱいぱいご飯なので噛み応えがあります