

学童保育おやつ献立表

にんじんの蒸しパン	
材料（6個分）	作り方
にんじん 60g	① にんじんをやわらかく茹で、牛乳を加え、ミキサーにかける。 (電子レンジでやわらかくなるまで加熱しても良い)
牛乳 100ml	② ボウルに卵、砂糖、ホットケーキミックス粉を加え混ぜ合わせる。
卵 1/2個	③ ②に①を加え、混ぜ合わせる。
砂糖 30g	④ カップに③を入れ、強火で10～15分程度、竹串に生地がつかなくなるまで蒸す。
ホットケーキミックス粉 90g	
エネルギー93kcal たんぱく質 2.3g 脂質 1.7g 加ゆみ 39mg 鉄分 0.2mg 食塩 0g	

特定原材料：小麦、卵、乳

◎にんじんの栄養について

にんじんには、βカロテンが多く含まれています。βカロテンは、体の中でビタミンAに変身して、目を良くし、皮膚を丈夫にしてくれます。



今日のおやつは、湖西市健康づくり食生活推進協議会員が作りました。

☆湖西市健康づくり食生活推進協議会(食推協)とは…

私たち「食推協(しょくすいきょう)」は食生活や健康について勉強しながらお隣さんからお向かいさんへ伝達する「草の根活動」をする仲間です。
おいしく、バランスのとれた食事は健康の基本です。私たちの活動は、自分や家族、そして、子どもたちや地域の皆様が健康で暮らすための「食生活のちょっとした知恵」を伝える活動です。

