

簡単に作れるおやつレシピ



毎月19日は食育の日
「いただきます」と
「ごちそうさま」は
感謝の気持ちの合言葉

キャロットケーキ

オーブンを使わずに、ホットケーキミックスで手軽にできるかわいらしいオレンジ色のケーキです。ほんのり甘く、ごまのいい香りがします。にんじんが苦手なお子さんも大喜びのおやつです。



1人分 99 キロカロリー

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト（食生活改善推進員）が作成しました。

材料 12個分

ホットケーキミックス	150g	砂糖	40g
にんじん	100g	卵	1個
バター	40g	プレーンヨーグルト	100g
		白ごま	少々

作り方

- ①バターを電子レンジ(500w)に30秒かけて溶かす。
- ②にんじんは皮をむいてすりおろす。
- ③ボウルに、ホットケーキミックス、溶かしたバター、すりおろしたにんじん、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④カップに③の生地を8分目まで入れ、白ごまをトッピングする。
- ⑤蒸し器に入れ、強火で10分位蒸してできあがり

一口メモ

バターをサラダ油(大さじ3)にかえてつくることもできます。バターより、軽い食感になります。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・牛久市保健福祉部健康づくり推進課

元気のもととは バランスよく食べること

～おやつは食事の一部です～

わからないことが
あったら
気軽に声を
かけてね!



子どもにとっての「おやつ」は最大の楽しみですが大人のティータイムとは違います。おやつは、3回の食事では足りない栄養を補うもの。お菓子等の甘味や塩味の強い刺激になれてしまうと…ご飯や野菜など食品の持ち味がおいしいと感じなくなってしまいます。たまには、お子さんとご一緒におやつを手作りしてみませんか？

こんなことに気をつけましょう

◆時間を決めましょう

だらだら食いは次の食事に影響し、虫歯の原因になります。

◆食べる量は決めましょう

次の食事に影響がない量は、子どもの両手に入るくらい。はみだしたところはとりすぎです。

◆おやつでご機嫌とりはやめましょう

我慢することも大切です。

はらぺこ体験をしよう

手軽においしい食べ物や飲み物が周りにあふれている今、大人も子どもも空腹を体験することが少なくなっています。

「元気っ子」に育つための第一歩は、何と言っても

**しっかり遊んで、しっかりお腹をすかせて、
しっかり食べる**

この基本をおさえて、あとはゆったりとおおらかな子育てを楽しみましょう。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課
牛久市保健福祉部健康づくり推進課