

## おやつ

小さな子どもたちの胃はまだ小さく、消化機能も発達途中。一日の楽しみとしての意味合いはもちろんですが、食事で摂り切れない栄養を補うという意味もあります。おやつ=お菓子ではないことを忘れないようにしたいですね。おやつを与える回数は、午前と午後の1日2回までとし、食事までの間隔が短い午前は軽めにします。夕食までの間隔があく午後のおやつには、炭水化物やビタミン豊富な野菜、季節の果物を組み合わせてもいいですね♪

### ○ホット Dog (4人分)

- ・ウィンナー…8本 ・ケチャップ…4本
- ・サンドウィッチ用パン…4枚 ・のり…1/4枚
- ・好みのピック…8本

#### 【作り方】

- ① ウィンナーを4本はそのまま、4本は斜め半分に切り、茹でる。
- ② サンドウィッチ用パンにケチャップをぬる。
- ③ そのままのウィンナーを、ケチャップをぬったパンに巻く。
- ④ ピックを利用して、半分に切ったウィンナーを耳のように付け、同時にパンを固定する。
- ⑤ のりでお好みの顔を作り、飾ったら出来上がり！  
(今回はのりパンチを使用しました)

### ○ポテもち (4人分)

- ・じゃがいも…2個 ・片栗粉…大さじ4 ・油…大さじ2
- ・冷凍ホールコーン…20g ・プロセスチーズ…4個
- ・バター…20g ・しょうゆ…大さじ2

#### 【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき、薄くスライスして茹でて、温かいうちに潰す。
- ② 片栗粉を入れ、滑らかになるまで混ぜ、さっと茹でた冷凍ホールコーン、角切りにしたプロセスチーズも入れ、更に混ぜる。
- ③ ②を丸めて平たくしたものを、油を敷いたフライパンで両面焼き色がつくまでこんがり焼いたら出来上がり！
- ④ (タレを作る)バター、しょうゆを入れたフライパンを焦げないように動かしながら加熱し、バターが溶けたら完成。  
～お好みでタレをかけて召し上がれ☆～



### ○鮭の炊き込みごはん (4人分)

- ・米…2合 ・酒…大さじ2 ・だし昆布…1～2枚
- ・甘塩鮭…2匹 ・三つ葉…1/2束

#### 【作り方】

- ① 米を研ぎ、ご飯を炊く。
- ② 既定の量まで水を入れたら、酒を入れる。
- ③ だし昆布を布巾やキッチンペーパーで拭いておく。
- ④ 甘塩鮭を炊飯器に入れ、覆いかぶさるようにだし昆布もいれ、炊飯器のスイッチを押す。
- ⑤ 三つ葉を約2cmの長さに切る。
- ⑥ 炊き上がったら、昆布を取りだし、骨を取り除きながら鮭をほぐし、三つ葉を入れて混ぜ合わせたら出来上がり！