

～健やかで 幸せな食卓を～

けんこう
体にやさしい**健幸レシピ**

健康を保つためには、主食・主菜・副菜を基本にバランスよく栄養をとることが大切です。ご家庭でも作りやすく、+1品でより栄養が取れるレシピを紹介します。

旬の食材を上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べて、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材「**キャベツ**」

子どものおやつに！手軽に栄養満点レシピ

【キャベツナコーン焼き】

キャベツ（小玉） 1/8個（約100g）

※春キャベツがおすすめです

とろけるチーズ 大さじ3（約30g）

ツナ 1缶

※具材をハムに変えてもおいしいです

コーン 大さじ3

ホットケーキミックス 1袋（150g）

★卵（M） 1個

★牛乳 1カップ

【レシピ（5人分）】

※3歳児のおやつを目安に量を計算しています。

- ①キャベツを千切りにする。
- ②ボウルに★を入れて、よく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて粉気がなくなるまでよく混ぜる。
- ③②に①のキャベツ、ツナ（汁気は軽くきる）を加えてさっくり混ぜる。
- ④フライパンで③を片面焼いている間にツナとコーンを上に散らす。
- ⑤④の裏面も同様に焼く。

※冷ましてからラップに包んで冷凍しておく、電子レンジで温めてすぐに食べることができます。

【栄養成分（1人分）】

エネルギー 224kcal

（りんごの分は含みません）

塩分 0.58g

野菜の量 20g

【おやつは栄養のあるものを選びましょう】

野菜やたんぱく質、成長期に必要なカルシウムを1品でとれるレシピです。ホットケーキミックスを使用することで、簡単においしく作ることができます。子どもにとっての「おやつ」には、“食の楽しみを知る”だけでなく“栄養補給”という大切な役割があります。レシピの量や味付けを参考に作ってみてください。

（おすすめのおやつ）

ごはん、パン、麺等の炭水化物やヨーグルト、チーズ等の乳製品、果物

（およつ適切なエネルギー・塩分量）

1～2歳…90～150kcal 塩分0.3～0.5g

3～5歳…120～200kcal 塩分0.4～0.6g

～保健推進員おすすめポイント～

ツナ缶は汁ごと入れることで、ふわっとしっとり仕上がります。キャベツの食感も楽しく、食材本来の味を生かした味付けになっているので、子どものおやつにぴったりです。にんじんを細かく切って、生地に混ぜると、もっと彩りがよくなります。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。



右 / 佐々木裕子さん

左 / 遠藤洋子さん

問い合わせ先 村田町保健センター

電話 83-2312

