

# おやつは体にいいものを摂りましょう

## 通常の食事ではとれない栄養を補う。

成長期の子供にとって、おやつは三度の食事ではとれない栄養を補う補食と考えます。清涼飲料、スナック菓子、カップメン、ハンバーガーは糖分、塩分、脂肪分が多いのでひかえめに。ビタミン、ミネラルなどの不足しがちな栄養を補うものがないでしょう。望ましいおやつとして

- ①牛乳、乳製品
- ②季節の果物
- ③おにぎり、餅
- ④芋類
- ⑤季節の野菜

### おやつの食べ方のポイント

1. 食べる時間と量を決める
2. 清涼飲料はやめ、飲み物は麦茶など

## オレンジとヨーグルトが爽やかなデザート。 マンダリーヌ

1 個分 エネルギー 80kcal



材料 (16センチリング型1個分・カップ型6個分)

- 生みかんジュース…1カップ
- マービー(還元麦芽糖)…50g
- 粉ゼラチン(5g)…1袋
- 水…50cc
- プレーンヨーグルト…1/3カップ
- 生クリーム…1/3カップ
- オレンジキュラソー…大さじ1
- オレンジ…1個

### 作り方

- ① オレンジは皮をむいて、薄い輪切りにし、リング型の底に並べる。
- ② 粉ゼラチンは、水50ccにふりこみ、しとらせる。
- ③ ミカんジュースとマービーを鍋に入れ、マービーが溶けたら火を止め、②のゼラチンを入れる。溶けないようなら弱火で沸騰させないようにして溶かす。荒熱をとり洋酒を加え、氷水にあてて、とろみがつくまで冷やす。
- ④ 生クリームを七分だてにし、ヨーグルトを加えて混ぜる。オレンジの液を少しずつ加えて混ぜる。型に流し冷やし固める。

## カレー味のお魚入りピラフ。おためしあれ。シーチキンピラフ

1 人分 エネルギー 458kcal 塩分 1.7g

材料 (4人分)

- 米…2合
- 米粒麦(1袋)…45g\*
- ツナ缶…小1~2缶
- 冷凍ミックス野菜…1カップ
- タマネギ…1/4個

調味料

- 固形スープ…1個
- 塩…小さじ1/2
- コショウ
- カレー粉…小さじ1
- ケチャップ…大さじ3



### 作り方

- ① 米を洗い炊飯器に入れ、2合の目盛りよりほんの少し下まで水を入れる。米粒麦を加え水90ccを足す。30分浸しておく。
  - ② タマネギはみじん切りにする。
  - ③ 米に塩、コショウ、カレー粉、ケチャップ、砕いた固形スープの素を加えて混ぜる。
  - ④ 上に、タマネギ、ミックス野菜、油をきったツナ缶を加え、普通に炊く。炊きあがったら5分蒸らし、さっくり混ぜる。
- \* 麦を加工した、お米そっくりの麦。ピラフがパラッと仕上がります。



管理栄養士  
上田悦子が教える  
千葉の味  
伝統の祭りずし  
美味しいヘルシー  
家庭料理

出典：  
管理栄養士 上田悦子が教える  
千葉の味  
伝統の祭りずし  
美味しいヘルシー家庭料理より  
著者/上田悦子

好評販売中

太巻き祭り寿司レシピ40種  
本格的でもカンタンな  
健康家庭料理141種

- B5判 112頁オールカラー
- 定価(本体1800円+税)