保育所のおすすめメニュー（おやつ）

じゃがいもお焼き

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
じゃがいも	中２個 （200ｇ）	**①じゃがいもを茹でてつぶします。** じゃがいもは茹でてつぶし、片栗粉を加えてよく練ります。 **②形を整え、焼きます。** ①を俵型にまるめ、焼き油を敷いたフライパンやホットプレートで焼き目がつくまで焼きます。 **③みたらしあんを作ります。** みたらしあんの材料を鍋に入れ火にかけます。水溶き片栗粉で少しとろみをつけます。 ②の焼いたじゃがもちの上にかけます。
片栗粉	大さじ2 （１８ｇ）	
焼き油	軽く小さじ1 （３ｇ）	
砂糖	小さじ1と1/2 （４．５ｇ）	
しょうゆ	小さじ1 （６ｇ）	
水	軽く小さじ1 （４．５ｇ）	
片栗粉	小さじ1/2 （１．５ｇ）	
水	小さじ2/3 （３ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー91ｋcal・たんぱく質 1.2ｇ・脂質 1.1ｇ・塩分 0.3ｇ）

【実はカロリーが低い？大人気！手作りおやつシリーズ～じゃがいもお焼き】

子育て支援課です。

暑い夏真っ只中ですね！冷たいアイスや飲み物をたくさん摂って、ごはんが食べられない～なんていう子どもたちも多く見られます。

今回は、愛宕保育所より、大人気手作りおやつ「じゃがいもお焼き」を紹介します。昔懐かしいじゃがいもの優しい味とみたらしあんで、とても食べやすいおやつです。

今、糖質オフが話題になっていますが、元気に走り回り、お勉強をし、心身ともに成長をしている子どもたちには「糖質」が必要です。意外にも、じゃがいもはカロリーは比較的低く、ごはん１００ｇが 168ｋｃａｌであるのに対して、じゃがいも（蒸し）は 84ｋｃａｌ。その上、糖質をエネルギーに替える時に必要なビタミンＢ群も含まれているので、効率よくエネルギーになり夏バテ予防にもなります。身体の調子を調えるビタミンＣもみかんと同じくらい含まれている上に、でんぷんに守られているので加熱調理しても壊れにくいビタミンＣなのです。むくみをとるカリウムも豊富なので、高血圧の方やお母さん方にもお勧めです。

じゃがいもお焼きは、子どもでも簡単に作れるので、夏休みにぜひクッキングしてみてはいかがでしょうか？食欲も回復し、元気に夏を過ごせますよ。