

簡単 サクサク ふのラスク

毎月19日は
食育の日



※写真は、ふ 2.5g 分

★分量★ 子どもひとり分

ふ(おつゆふ) 4g(8こ位)
バター 10g
砂糖 2.5g(小さじ1弱)

※エネルギー 100kcal

おやつからのエネルギー量の
めやす(1日あたり)

1・2歳 100~150kcal
3~5歳 150~200kcal

★作り方★

- ① バターを電子レンジで加熱し、溶かしバターにする。
- ② ボウルにふを入れ、①と砂糖を加え混ぜる。
- ③ 天板にオープンシートを敷き、②を並べる。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで7分程度焼く。
- ⑤ きつね色の焼き色がつけば、オーブンから出し、冷ます。

- ◎ 作る量が少ない場合は、フライパンでも作れます。
- ◎ 作る量が多いときは、溶かしバターを少しずつ加えてまんべんなく混ぜてください。
- ◎ 砂糖を少量の水で溶かし、フライパンでバターと合わせ、加熱すると、キャラメル風になります。



★「おやつ」で気をつけておきたいこと★

★おやつは、「回数・時間・量」を決めて、楽しく食べましょう♪

★食事で不足しがちなもの(牛乳・乳製品・果物など)を補いましょう。

★ふのラスクに牛乳を組み合わせる場合

1・2歳児なら50ml(33kcal)、3~5歳児なら100ml(67kcal)程度にしましょう。

(幼児期の牛乳の目安量は、1日150ml程度。多くならないようにしましょう。)

★糖分のとりすぎには気をつけましょう。とりすぎると・・・「虫歯の原因になる」「疲れやすくなる」「太りやすくなる」

