

卵とバターを使わない かみかみおやつに

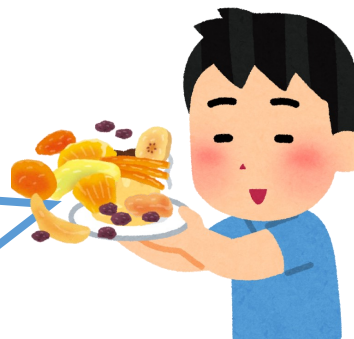
フレーク クッキー



材料は5つ

混ぜてまとめて焼くだけ♪

色んなドライフルーツの経験に



◆栄養量（1人分 2個）◆

エネルギー	56kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	1.7g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	0.1g

◆ 材料（20個分） ◆

ホットケーキミックス	100g
牛乳	20g
油	12g
レーズン(ドライフルーツ)	12g
コーンフレーク(シュガー)	10g

※シュガータイプではないコーンフレークを使う場合、砂糖大さじ1～2で甘みを調整

◆ 作り方 ◆

- ① レーズンはお湯で柔らかくし水けをとり、粗く刻む。
- ② ボウルに油、牛乳を入れてすり混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加えて混ぜ、①とコーンフレークを加え混ぜる。
- ④ 20等分にわけて成形し、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑤ ④を170℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

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

★「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。

★幼児期の牛乳の目安量は、1日150ml(100Kcal)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」