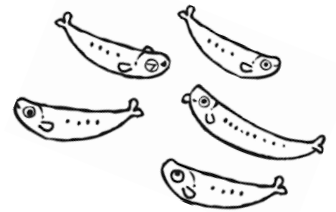
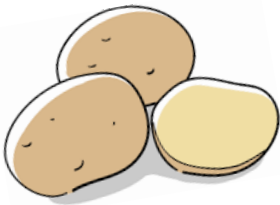


ポテマヨおやき



材料

じゃがいも・・・大2個分
むき枝豆・・・大さじ2程度
ピザ用チーズ・・・適量
しらす干し・・・適量
マヨネーズ・・・大さじ1
塩・・・適量
油・・・適量

作り方

- ① ジャがいもは皮を剥き茹でて潰す
- ② むき枝豆、ピザ用チーズ、しらす干し、マヨネーズ、塩を①と混ぜて丸く形を整える
- ③ 軽く油をひいたフライパンで焦げ目がつくまで焼く

給食より



おやつとして！おかずとしても美味しい一品です。しらす干しは骨ごと食べられる魚であるため、カルシウムが豊富で、骨が作られる際に欠かせない栄養素であり、成長期の子どもの成長には必要不可欠です。日本人のカルシウム摂取量は不足しがちなので、しらす干しのような手軽にカルシウム補給出来る食べ物を積極的に取り入れていきましょう。