

子育て応援！

## 公立保育所おすすめ給食メニュー



ホットケーキの  
バターリンゴ入り

### 材 料 (1人分)

●ホットケーキミックス	25g
●卵	7.5g
●牛乳	20g
●砂糖	5g
●バター	5g
●リンゴ	10g
●干ぶどう	5g

### 作り方

- ① リンゴは、いちょう切りにして一旦塩水にさらす。
- ② リンゴの水気を切り、鍋にバターを入れ加熱しリンゴをからめる。
- ③ ホットケーキミックスに卵・牛乳・砂糖を混ぜ合わせる。
- ④ ③に②と干ぶどうを加え、混ぜる。
- ⑤ フライパンで④を焼く。

### 管理栄養士から

「りんごを食べると医者が青くなる」「1日1個のりんごは医者を遠ざける」という言葉があるほど、昔から健康に良い果物として知られています。

またりんごは、下痢の時に食べられる数少ない果物の1つです。これは消化に良いことに加え、ゲル化作用により便の水っぽさを固める働きがあるためです。すりおろすことで、より消化が良くなる為、おなかをこわして食欲がない時でも口当たりよく食べることができるのでオススメです。

(「ホットケーキのバターリンゴ入り」は、油分等も含まみますので、下痢時には適しません。)

