

定番おやきのアレンジレシピ🍴

炭水化物

(1食分の目安量)

ごはん(約60g)

小麦粉(約30g)

ホットケーキ
ミックス(約30g)

じゃがいも(約130g)

かぼちゃ(約100g)

たんぱく質

(目安量は生地がまとまるくらい)

ハム ひき肉

ツナ 鮭

しらす 卵

納豆 チーズ

レバーペースト

野菜

(目安量は生地がまとまるくらい)

にんじん

トマト

ほうれん草

チンゲン菜

コーン

れんこん

ブロッコリー

パプリカ

※じゃがいもとかぼちゃは電子レンジで柔らかくなるまで加熱してください。

アレンジ例🌸



ホットケーキミックス×
ウインナー×ほうれん草



かぼちゃ×チーズ×ブロッコリー



ごはん×ツナ×トマト×コーン



カミカミ練習が上手くいかない・・・

食材を大きく、柔らかく調理しましょう。

硬くて噛めない・噛まなくて良いくらい細かいと丸飲みの原因になります。



つくば市健康増進課 管理栄養士