

## 小腹を満たすための間食（おやつ）

食べる時間と量を決めて、不足しがちな栄養素を補おう！

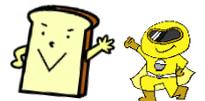
「間食（おやつ）」は不足しがちな栄養素を補うための「補食」です。

“無機質（特にカルシウムや鉄）”や“ビタミン”が不足しがちなので、チーズやヨーグルト、果物を食べるのがおすすめです。運動をする人は、具材をたっぷり入れたサンドイッチやおにぎりもいいでしょう。受験勉強などで夜遅くに食べる場合は、消化の良い雑炊などがおすすめです。

## 副菜 ごぼツナサラダパンの具

### 1人分の栄養価

- ・エネルギー：98kcal
- ・たんぱく質：4.6g
- ・カルシウム：20mg
- ・鉄：0.4mg



主食であるパンに挟んで食べるのがおすすめです！

材料	分量（4人分）	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
ごぼう	60g	1/3本	せん切り3mm又はささがき、水にさらしアク抜き
にんじん	10g	1/10本	せん切り3mm
きゅうり	30g	1/3本	せん切り3mm
ホールコーン	20g		
レトルトツナ	70g	1缶	油を切る
白すりごま	1.6g	小さじ1/2	混ぜあわせてから炒り、粗熱をとる
白いりごま	1.6g	小さじ1/2	
薄口しょうゆ	3.4g	小さじ1/2強	
酒	5.3g	小さじ1強	
マヨネーズ	25g	大さじ2強	
こしょう	少々		
ドレッシング (粉マスタード)	少々		あれば、少し加えると味がしまる

から炒りをするとうま味がたまり、香ばしくなります。時間が無い場合はから炒りせずに、そのまま④で和えて構いません。

- ① 熱湯でごぼう・にんじんをゆでる。粗熱をとったら、冷蔵庫で冷ます。
- ② きゅうり・ホールコーン・レトルトツナを
  - ①に加えて、混ぜておく。
- ③ 【ドレッシング作り】  
薄口しょうゆ・酒を電子レンジ対応容器に入れて加熱（600W・10秒）  
⇒粗熱がとれたところで、マヨネーズ・こしょう・（粉マスタード）を加えてさらに混ぜる
- ④ ②（野菜）と③（ドレッシング）とごまを和えたら、完成！

吹きこぼれ&ヤケドに注意！

### ※マークの意味

- …炭水化物を含む食品
- …たんぱく質を含む食品
- …ビタミン・ミネラルを含む食品  
(調味料にはつけていません)