



おやつレシピ

きな粉クッキー



●材料(25枚分)●

薄力粉…120g
きび砂糖…50g
マーガリン…100g
きなこ…50g

○作り方○

- ① 薄力粉はふるい、マーガリンは常温に戻しておく。
- ② マーガリンを泡立て器でよく練って、きび砂糖、きな粉の順に入れてよく混ぜ合わせる。薄力粉を加えてゴムべらでさっくりまとめる。
- ③ 手でぎゅっと棒状にまとめてラップに包み、冷凍庫で10分ほどねかせる。
- ④ 5mm厚さに切り、170度に温めたオーブンで20～25分焼く。

○作り方○

- ① マカロニは表示しているよりも1～2分長くゆでる。ゆであがったらざるにあげる。
- ② きな粉、スキムミルク、さとうを混ぜ合わせ、マカロニとからめる。

●材料(2人分)●

マカロニ…20g
きな粉…大さじ1
スキムミルク…大さじ1
砂糖…大さじ1

マカロニあべかわ



みるく葛もち



●材料(4人分)●

牛乳…200cc
片栗粉…40g
砂糖…大さじ1

きなこ…大さじ2
砂糖…大さじ1

○作り方○

- ① 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖をいれてよく混ぜ、火にかけて木じゃくしで混ぜる。とろみがついてきたら、全体がぷりぷりになるまでよく混ぜる。
- ② バットに流しいれ、あら熱が取れたら手でひと口大にちぎって丸める。きなこ砂糖を合わせたものをかける。

○作り方○

- ① プロセスチーズは5mm角に切っておく。
- ② 材料を全部合わせて混ぜる。フライパンで両面ふっくら焼く。

●材料(1枚分)●

ホットケーキミックス…100g
卵…1/2個
プロセスチーズ…1個
野菜ジュース…75cc

野菜ホットケーキ



いももちー



●材料(小4個分)●

じゃがいも…1個
片栗粉…大さじ1
粉チーズ、野菜…適量
塩…少々
サラダ油…少々
みりん…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1/2

○作り方○

- ① じゃがいもを洗い、皮ごと茹でて皮をむき、片栗粉、塩と一緒につぶす。
- ② 粉チーズやみじん切りして電子レンジで加熱した野菜などを入れて形を整える。
- ③ フライパンに油少量をひき、焼く。合わせておいたみりんとしょうゆを表面にからめる。

○作り方○

- ① 白玉粉と絹ごし豆腐をこね、耳たぶくらいのやわらかさになったらひと口大に丸める。
- ② 熱湯で団子をゆでる。表面に浮き上がってからさらに1分ゆでて、冷水に取る。
- ③ つぶあんやきな粉をかけていただく。
※だんごのまんなかを指でへこますと、均等にゆであがります。

●材料(2人分)●

白玉粉…50g
絹ごし豆腐…50g
つぶあん…適量

白玉だんご



トマトカッスケーキ



●材料(6~8個分)●

卵…1個
砂糖…20g
トマトジュース…100cc
ホットケーキミックス…150g
ベーキングパウダー…小2/3
レーズン…30g

○作り方○

- ① 卵、砂糖、トマトジュースをボウルに入れて、泡立て器で混ぜる。
- ② ホットケーキミックスとベーキングパウダーをふるいにかけて①に加えてさっくり混ぜる。
- ③ アルミケースに入れてレーズンを上にのせ、強火の蒸し器で10分ぐらい蒸す。

○作り方○

- ① 耐熱ボウルにゼラチン、砂糖、水を入れて混ぜる。電子レンジ(強)で40秒加熱し、溶かし混ぜる。
- ② 牛乳を加えて混ぜ、電子レンジ(強)で1分加熱して溶かし混ぜる。
- ③ 型を水でぬらして②を入れ、冷やし固める。

●材料(4個分)●

ゼラチン…1袋(5g)
砂糖…20g
水…50cc
牛乳…200cc

みるくゼリー



ヨーグルトチーズケーキ



●材料(作りやすい量)●

クリームチーズ…80g
プレーンヨーグルト…160g
水…大さじ2
砂糖…50g
ゼラチン…5g
★ジャムをのせてもOK

○作り方○

- ① クリームチーズは電子レンジで30秒加熱して泡立て器で混ぜる。砂糖、プレーンヨーグルトを加えてさらに混ぜる。
- ② コップなどにゼラチンと水を合わせて電子レンジで30秒加熱して混ぜ溶かす。①に加えて混ぜる。
- ③ 冷やし固めて、好きな大きさに切る。

むかしながらのソボクなおやつ

*チーズせんべい

●材料(4人分)●

残りごはん…200g
ピザ用チーズ…40g
ちりめんじゃこ…10g
桜エビ…10g
ごぼう…20g
青のり…少量

○作り方○

- ① ごぼうは2cm位の長さに薄切りして包丁の背でたたき、水にさらす。
- ② ごはんとチーズを混ぜ合わせて2等分する。一つにはちりめんじゃこ、もう一つには桜エビと①を加え、それぞれ一口大に丸める。
- ③ をラップに包んで丸く押し広げる。
- ④ テフロン加工のフライパンで表面がカリッとなるまで両面焼く。(電子レンジでもよい。表3分、裏1分)
- ⑤ ちりめんじゃこ入りの方に青のりをふりかける。

*じゃがいものあべかわ風

●材料(12個分)●

じゃがいも…200g
小麦粉…50g
卵…1/2個
スキムミルク…大さじ3
きな粉…20g
砂糖…大さじ1.5

○作り方○

- ① じゃがいもは芽を取って皮つきのままゆで、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- ② 小麦粉、卵、スキムミルクを加えてよく混ぜる。
- ③ 手に水をつけながら、丸くまとめる。
- ④ 熱湯でよくゆでる。浮き上がったら取り出す。
- ⑤ きなこと砂糖をまぶす。

*じゃがいものおやき

●材料(4人分)●

じゃがいも…260g
にんじん…50g
玉ねぎ…1/4個
卵…1個
小麦粉…大さじ3
塩こしょう…少々
サラダ油…適量

○作り方○

- ① すりおろしたじゃがいも、にんじん、みじん切りした玉ねぎを混ぜ合わせる。
- ② 卵、小麦粉、塩こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを熱して油をしき、生地を小判型に流し入れて両面をこんがり焼く。

※ツナ缶、ハムなどを加えるともっとおいしくなります。
※ケチャップ、マヨネーズ、花かつおなどをかけてもよい。
※落とし揚げにしてもおいしい。

*さつまいもとりんごの重ね煮

●材料(4人分)●

さつまいも…300g
りんご…200g
バター…大さじ2
砂糖…大さじ1
レーズン…10g

○作り方○

- ① さつまいもは皮をむき、厚さ5mmの輪切りにし、水につけてアク抜きする。
- ② りんごは皮をむき、厚さ5mmのいちよう切りにする。
- ③ 厚手のなべにバターを塗り、さつまいもとりんご交互に並べ、上からレーズンと砂糖をふる。
- ④ 少量の水を加えて火にかけ、弱火で蒸し煮にする。

子どもにとって おやつって？



子ども

は、成長・発達のために多くの栄養素を必要とします

しかし! 子どもの は小さく、消化吸収の力も十分ではありません。

朝・昼・夕 の3度の食事だけでは必要な栄養素をとることはむずかしいのです。

そこで、3度の食事以外に **栄養補給** が必要です。



一度にそんなに
いっぱい食べれ
ませんから...

これがおやつ!

★年少児は午前1回と午後1回の計2回をめやすに。
年長児以上は1日1回をめやすに軽い食事を考えて与えます。

だから **おやつ** ~~≠~~ **お菓子** ですね。



ということで... おやつに **どんなもの** を **どれくらいいつごろ与える** ように
すればよいかを決めておくことは、子どもの成長・発達のためにとても大切なことなのです。

★おやつのエネルギーは1日にとるエネルギーの15%くらいまでがめやすです。

性別	年齢	3~5	6~7	8~9	10~11
男		1,400	1,650	1,950	2,300
女		1,250	1,450	1,800	2,150

1日にとるエネルギー

kcal × 0.15 = kcal

おやつのエネルギー

