

都筑区ヘルスマイトおすすめ

おやつレシピ



乳幼児にとっておやつは楽しみでもあり、3回の食事ではとりきれない栄養の不足分を補う意味があります🍷

🍷おやつは、お菓子とは限りません

果物、牛乳・乳製品、穀物、芋類、豆類、野菜等を組み合わせましょう

🍷朝食・昼食・夕食+おやつで食事のリズム

おやつは時間をきめて食べましょう！

🍷おやつは、総エネルギーの10~20%、1日200Kcal以内を目安に！

🍷たまには、手作りおやつにも挑戦してみましょう！

お楽しみのおやつレシピは次ページから⇒

ツナの焼きコロッケ風

材料（4人分）

- ・じゃがいも 大2個
- ・片栗粉 大さじ2
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・塩 小さじ1/2
- ・玉ねぎ用油 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・ツナ水煮缶 80g
- ・炒め用油 大さじ1と1/2
- ・小麦粉 適量

～作り方～

- ①じゃがいもは皮をむきひと口大に切る、水にさらして水を切り、キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで柔らかくなるまで4分半（600w）加熱し、熱いうちにつぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿に入れ、油を回しかけまぜる。ラップをしてレンジで40秒、全体をまぜてラップを外して1分半加熱する。
- ③ツナ缶は汁を切り、①に加え、②・片栗粉・塩・こしょうを加えてよくまぜる。平らなところで形を整え、茶こしで両面に小麦粉を振りかける。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れ中火で両面を焼く。

マカロニきなこ和え

材料（大人2人分）

※子ども1~2才で4人分

- ・マカロニ 1/2カップ
- ・きなこ 大さじ2と1/2（40g）
- ・スキムミルク 大さじ2と1/2
- ・塩（ゆでる塩） 少々
- ・砂糖 大さじ1

～作り方～

- ①マカロニは塩少々を加えたたっぷりの熱湯で柔らかめにゆでる。
- ②ゆで上がったらザルにあげて水気を切り、冷ます。
- ③きなこ、スキムミルク、砂糖をあわせておく。
- ④ボウルに冷ましたマカロニを入れ、③で和える。

<マカロニを電子レンジで調理する場合>

耐熱ボウルに マカロニとかぶる位の水を入れ、600Wで表示時間+3~4分加熱する。

ポイント

加熱時間の半分で一度取り出し、かきまぜましょう

お麩のラスク

材料（15個分）

- ・お麩 15個（5g）
- ・バター 30g

トッピング

- グラニュー糖 5g
- きなこやココア（お好みで）

～作り方～

<電子レンジで作る場合>

- ①耐熱容器にバターを入れ、500wで1分加熱する。
- ②お麩を入れバターをからめる。
- ③耐熱皿にお麩を並べ500w1分30秒加熱する。
- ④お好みのトッピングをからめて完成。

<フライパンで焼く場合>

フライパンにバターをからませたお麩を並べ、弱火でゆっくりこげないように両面焼く。



とうふチキンナゲット

材料（15個分）

- ・絹ごし豆腐 150g
 - ・鶏ひき肉 100g
 - ・おろし人参 大さじ1
 - ・油 適宜
- | | |
|---|------------|
| A | マヨネーズ 大さじ2 |
| | 片栗粉 大さじ2 |
| | 砂糖 小さじ1 |

～作り方～

- ①豆腐をキッチンペーパー2枚で包んで600Wで2分加熱する。
- ②キッチンペーパーを取り替え皿などの重しを載せて、15分置く。
- ③ボウルに豆腐を入れつぶして、鶏ひき肉、おろし人参、調味料Aを入れよく混ぜる。
- ④フライパンに油をうすくぬり、油をぬった2本のスプーンで具をとり、俵型にしてフライパンに入れる。
- ⑤形を整えてから火を付ける。中弱火で表裏5分程度焼く。
- ⑥フライパンに水大さじ1を入れ、ガラス製の蓋をし、蒸し焼きにして水が蒸発したら完成。

☆カレー粉や生姜やニンニクをお好みで入れても美味しいですよ。



簡単りんごパイ

材料（4人分）

- ・りんご 1個
- ・砂糖 大さじ1
- ・A（小麦粉 大さじ1、水 大さじ1）
- ・春巻きの皮 4枚
- ・レーズン 30g
- ・シナモン 少々
- ・バター 大さじ1

～作り方～

- ①りんごは8等分にしてから、芯を取り、図のように薄切りにする。耐熱皿にりんご・レーズン・砂糖・シナモンをまぜて、レンジで3分位（600W）しんなりするまで加熱する。



- ②春巻きの皮に①の具をのせ、まぜたAを図のようにぬる。



- ③くるくると巻いて、巻き終わったら両端をしっかりくっつける。
- ④とがしたバターを表面にぬって、オーブントースターで両面きつね色になるまで焼く。

小松菜の蒸しケーキ

材料（10個分）

- ・小松菜 2株（100g）
- ・卵 1個
- ・砂糖 15g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・牛乳 50ml
- ・ホットケーキミックス 200g
- ・甘納豆（お好みで）

～作り方～

- ①小松菜を洗って根元を切り落とし、2～3cmのざく切りにする。甘納豆は1/2程度の大きさにそろえて切る。
- ②卵、砂糖、サラダ油、牛乳を軽くミキサーにかけ、①の小松菜を入れて、繊維が見えなくなるまで更にミキサーにかける。
- ③ボウルに②を移し、ホットケーキミックスを3回に分けて振り入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ④アルミカップに半分くらい③を入れ、甘納豆をちらして蒸し器で15分ほど強火で蒸す。竹串を刺して何もつかなければ、完成。



簡単大学芋

材料（4～5人分）

- ・さつまいも 大1本（500g）
- ・砂糖 大さじ3
- ・サラダ油 大さじ3
- ・黒ごま 小さじ2

～作り方～

- ①さつまいもはよく洗い、皮ごと細めの乱切りにする（親指くらいの大きさ）。
- ②切ったさつまいもを10分程水にさらしてアクを取る。
- ③フライパンにサラダ油と砂糖、よく水気を取ったさつまいもを入れた後、中火でゆっくりと炒め揚げる。
- ④キツネ色になったら、黒ゴマを振り入れて完成。

