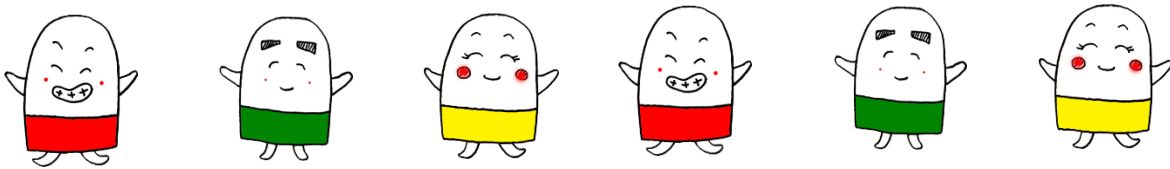
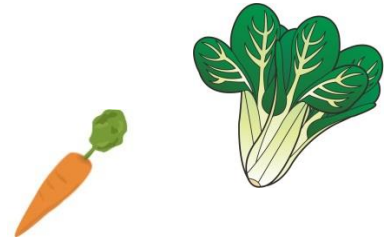


おすすめ レシピ集



おやつ編



サクサククッキー

☆☆材料☆☆

小麦粉	50g
ホットケーキミックス	50g
砂糖	30g
油	30g
バナナ	1本
コーンフレーク	20g



☆☆作り方☆☆

- ①ボールに油と砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ②①に小麦粉、ホットケーキミックスを振り入れ、切るように混ぜる。
- ③②にコーンフレークとバナナをつぶしながら入れ、さっくりと混ぜる。
- ④鉄板にクッキングシートをひき、好きな大きさに生地を並べていく。
- ⑤オーブンで160℃10分、焼き目をつけるために180℃2～3分焼く。

コーンフレークのサクサク感があってとてもおいしいです。コーンフレーク以外にもクラッカー、フルーツグラノーラなどを代わりに入れてもおいしくできます。

栄養成分表示 (1個分16個できた場合)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
73	0.8	3.3	2	0.1

ピザトースト

☆☆材料☆☆

食パン	2枚 (10枚切り)
玉ねぎ	1/2個
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ1/2
トマト缶	1/2缶
砂糖	小さじ1/2
コンソメ	少々
塩	少々
こしょう	少々
とろけるチーズ	適量



☆☆作り方☆☆

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に油をひき、玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ③②にトマト缶、中濃ソース、ケチャップ、砂糖、コンソメを入れ、水分が飛ぶまで煮詰め、塩こしょうで味を調える。
- ④食パンにピザソースを塗り、チーズをかけトースターで焼く。

コーン、ピーマンなどの野菜、ウインナーをのせてもおいしいです。トースターは焦げやすいので、焦げないように見ながら焼いてください。ケチャップの量はお好みで足してください。

栄養成分表示 (1枚分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
104	3.6	3.5	45	1

豆腐ボーナッツ

☆☆材料☆☆

ホットケーキミックス	200g
木綿豆腐	200g
揚げ油	適量



☆☆作り方☆☆

- ①ボールに豆腐を入れて泡だて器でくずし、よく混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③②を2本のスプーンで卵形にし、160℃の揚げ油に落とし入れる。
- ④こまめに返して全体がきつね色になるまで揚げ、油をしっかりきる。

豆腐は水切りせず、豆腐の水分で粉を混ぜると良いです。ごまを入れたり、砂糖をまぶしたりなどいろいろなバリエーションで作ってみると楽しめると思います。豆腐の代わりに、にんじんやブロッコリーなどの野菜をすりおろしたり、みじん切りにして入れると野菜嫌いなお子さんでも食べやすくなると思います。野菜を豆腐の代わりに入れるため水分がなくなるので、牛乳でのばすようにしてください。

栄養成分表示 (1個分16個できた場合)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
76	2.1	3.2	29.1	0.1

すなっふ

☆☆材料☆☆

麩 (小町麩)	40g
バター	35g
グラニュー糖	適量



☆☆作り方☆☆

- ①バターは電子レンジで溶かす。
- ②ボールに麩、バターを入れ絡ませる。
- ③鉄板にクッキングシートをひき、②を並べてグラニュー糖を上から振る。
- ④180℃のオーブンで10分くらい黄金色になるまで焼く。

麩で作るラスクです。オーブンで焼く時、焦げないように注意してください。トースターでも焼けますが、焦げやすいので短い時間で焼くと良いと思います。保育園では、カレー粉、コンソメ、油を使ってカレー味も作っています。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
107	2.3	4.3	3	0.1

メロンパン風クッキー

☆☆材料☆☆

ホットケーキミックス	200g
砂糖	15g
油	40ml
豆乳	50ml
バニラエッセンス	少々



☆☆作り方☆☆

- ①ホットケーキミックスに砂糖を混ぜる。
- ②他の材料を加え、粉っぽくなるまで混ぜる。
- ③生地を丸め、ナイフでメロンパンのような切れ目を入れる。
- ④180℃に予熱したオーブンで、7～8分焼いたらできあがり。

生地が硬い場合は、豆乳で調節してください。ホットケーキミックスを使用しているため、生地が膨らみます。深く切れ目を入れると、焼いた後に模様が残りやすくなります。

栄養成分表示（1個分35個できた場合）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
34	0.5	1.4	6	0.1

黒糖蒸しパン

☆☆材料☆☆

ホットケーキミックス	200g
ベーキングパウダー	2.6g
水	160ml
黒糖	50g
黒ごま	少々



☆☆作り方☆☆

- ①鍋に水、黒糖を入れて火を入れ溶かす。
- ②ボールに粉類、①を入れ泡だて器で混ぜる。
- ③アルミカップに生地を入れ、ゴマを上振り、蒸し器で15分蒸す。
- ④生地が膨らんだらできあがり。

カップに生地を入れる時は、膨らむので7分目くらい入れてください。蒸した後、爪楊枝などで中央を挿して、何もくっつかなければできあがりです。
固形の黒糖は、溶かすのに時間がかかり水が蒸発するので、その分の水を足して生地を混ぜてください。

栄養成分表示（1個分10個できた場合）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
91	1.7	0.8	38	0.3

セサミチーズクッキー

☆☆材料☆☆

小麦粉	100g
バター	45g
砂糖	25g
牛乳	大さじ1
粉チーズ	30g
黒、白ごま	適量



☆☆作り方☆☆

- ①小麦粉はザルで振るっておく。
- ②ボールに常温に戻したバターをクリーム状になるまで混ぜ、砂糖も入れよく混ぜる。
- ③振るった小麦粉、粉チーズ、ごまを加えさっくりと混ぜ、牛乳を加え一つにまとめる。
- ④鉄板に生地を丸めて並べ、180℃のオーブンで15分焼く。

ごまの量は調節してください。ごまを入れることで香ばしくなります。

栄養成分表示（1個分16個できた場合）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
63	1.5	3.3	35	0.1

牛乳くず餅

☆☆材料☆☆ (4人分)

水	150ml
牛乳	30ml
片栗粉	30g
きな粉	適量
黒蜜	適量



☆☆作り方☆☆

- ①鍋に牛乳、水、片栗粉を入れ木べらで混ぜ、弱火にかける。
- ②粘りがでるまで混ぜ、粘りがでたら重たくなるまで火にかける。
- ③容器に平らになるようにいれ、冷蔵庫で冷やす。
- ④きな粉をまぶしながらサイコロ状に切り、器に盛りつけ黒蜜をかけてできあがり。

牛乳より水の量を増やすことで、食べやすくなります。粘りが出たから、弱火でよく混ぜるのがコツです。よく混ぜることで水分が飛んで、べたつきが減ります。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
66	2.1	1.6	28	0