

手作りおやつ



ふんわり野菜蒸しパン



材料(6個分)

A	薄力粉	60g
	ベーキングパウダー	3g
	にんじん	50g
	かぼちゃ	50g
	バター	12g
	卵(L玉)	1個
B	牛乳	大さじ1
	砂糖	30g

- ① Aを合わせてふるう。
- ② にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ③ かぼちゃは皮をむき、1cm角に切る。
- ④ バターを溶かす。(電子レンジの場合、500Wで30秒を目安に加熱するとよい)
- ⑤ 卵を溶きほぐし、Bと②を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤に①を2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。さらに、④を加えて軽く混ぜ、流し型に入れる。生地は型の8分目くらいまでにする。
- ⑦ ⑥に③を飾り、蒸気があがった蒸し器で13~15分蒸す。粗熱がとれたら6等分に切り分ける。

1個分	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
	99kcal	2.4g	25mg

きな粉ミルクもち



材料(6人分)

C	牛乳	360g
	かたくり粉	60g
	砂糖	30g
	きな粉	大さじ2

- ① 鍋にCを入れ木べらでよく混ぜ合わせる。
- ② ①を中火にかけ、木べらで混ぜ続ける。ふつふつと煮立ったら弱火にし、まとまってきたら火を止め、つやが出るまでさらに3分ほど練る。
- ③ ②をバットに移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で10分ほど冷やす。
- ④ ぬらしたスプーンで③をすくって器に盛り、きな粉を振りかける。



1人分	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
	101kcal	2.7g	71mg

おやつは、回数・時間・量を決めて
楽しく食べましょう♪



おやつからのエネルギー量のめやす
(1日あたり)

1・2歳	3・4・5歳
100~150kcal	150~200kcal

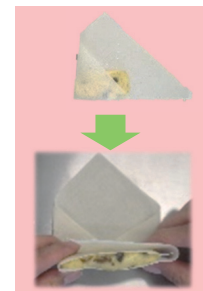
さつまいも春巻き



材料(6個分)

さつまいも	120g
春巻きの皮	3枚
レーズン	20g
スライスチーズ	1枚
油	大さじ1/2

- ① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② 春巻きの皮は三角になるよう2等分に切る。
- ③ レーズンは粗く刻む。スライスチーズは1cm角に切る。
- ④ ①を柔らかくなるまでゆで、ざるにあげて水気をきる。熱いうちにつぶし、③を加え混ぜ、6等分する。
- ⑤ 写真のように②の上に④を置き、左右の角を内側に折ってから、奥に向かって巻き、巻き終わりに水をつけてとじる。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤の巻き終わりを下にして中火で焼く。巻き終わりが焼き固まったら両面をこんがり焼く。



1個分	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
	72kcal	1.6g	29mg