

毎月19日は
食育の日♪



手作りおやつ

たくさんのおやつレシピを掲載
「熊本市食育のひろば」
「おやつレシピ」で検索🔍



熊本市
令和4年度
(2022年度)

桜えびとねぎの大根もち



材料(8個分)

だいこん	160g	
こねぎ	8g	
さくらえび	2g	
A 〔かたくり粉〕	16g	
〔薄力粉〕	16g	
〔塩〕	0.8g	
ごま油	4g	
水(蒸し焼き用)	小さじ2	

- ① だいこんはすりおろしてざるにあげ、軽く水気をきる。
- ② こねぎは5mm幅の小口切りにする。
- ③ さくらえびは細かくきざむ。
- ④ ボウルに①、②、③、Aを入れよく混ぜ合わせ8等分に分け、平たい丸型になるように形を整える。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を入れ弱火で5分程度焼き、焼き色がついたら裏返し、同様に焼き色がつくまで3分程度焼く。
- ⑥ ⑤に水を加え、フタをして1分程度蒸し焼きにする。

★さくらえびがない場合、しらす干しでもよい。

1人分(2個)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	42kcal	0.8g	1.1g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	7.3g	0.2g	20mg

※この献立は、熊本市の管理栄養士が作成した献立です。

バナナのオートミールクッキー



材料(8枚分)

バナナ	80g	
B 〔オートミール〕	40g	
〔米粉〕	20g	
〔砂糖〕	12g	
油	16g	

- ① バナナは皮をむきフォーク等でよくつぶす。
- ② ボウルにBを入れよく混ぜ合わせ、油を加えさらに混ぜる。
- ③ ②に①を加えひとつにまとまるよう混ぜ合わせる。
- ④ ③を8等分に分け、オーブンシートを敷いた天板に5mmくらいの厚さになるように丸く広げ、180℃のオーブンで12~15分程度焼く。

1人分(2枚)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	119kcal	1.9g	4.7g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	18.5g	0.0g	6mg

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

黒ごまプリン



材料(4個分)

黒ごま	16g	
牛乳	250g	
砂糖	20g	
〔粉ゼラチン〕	5g	
水	大きじ2	

- ① 粉ゼラチンは水でふやかす。
- ② 黒ごまは鍋等で焦げないように炒り、香りが出たらすり鉢でなめらかになるまですりつぶす。
- ③ ②に牛乳を少しずつ加え、ダマが残らないようにのばす。
- ④ 鍋に③と砂糖を入れ火にかけ、沸騰しないように溶かす。
- ⑤ ④を火からおろし①を入れよく混ぜて溶かす。
- ⑥ ひとまわり大きいボウルに氷水を入れ、⑤の鍋の底を当てて混ぜながらしっかりとろみがつくまで冷やす。それを容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

★工程⑥でしっかりとろみがつくまで冷やすことで、固まったときにごまが均等に広がり、きれいに仕上がる。

1人分(1個)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	87kcal	4.0g	4.6g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	8.7g	0.1g	120mg