



毎月19日は
食育の日♪



手作りおやつ



熊本市
令和5年度(2023年度)

★2次元コードから、動画で作り方を確認できます。

👆 ポリ袋で

簡単レーズンブレッド



材料(6人分)

A	薄力粉	100g	
	レーズン	20g	
	砂糖	15g	
	ベーキングパウダー	小さじ1	
B	塩	少々(0.5g)	
	プレーンヨーグルト	85g	
	油	15g	
	薄力粉	適宜	

- Aをポリ袋に入れ、袋を膨らませてふり混ぜる。
- よく混ぜたBを①に加えて、ひとまとまりになるまで再びふり混ぜる。
- 袋の角をハサミで大きく切り、オーブンシートの上にしぼり出す。(直径10cm程度にする)
- 茶こし等で③に薄力粉を軽くふり、200℃に予熱したオーブンで18分程度焼く。
- 焼きあがったら粗熱をとり、6等分に切り分ける。



ポリ袋のおすすめサイズは横25cm×縦30cmです。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質
	110 kcal	2.0 g	3.2 g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	18.7 g	0.2 g	38 mg

👆 ポリ袋で

ふるふるゼリー



材料(6人分)

C	好みの果物	100g	
	牛乳	300g	
	プレーンヨーグルト	100g	
	砂糖	大さじ2	
	レモン汁	大さじ1	
	粉ゼラチン	1袋(5g)	
	お湯	50g	



- 果物は5mm程度の角切りにする。飾り用に少しとっておく。
- ポリ袋に①とCを入れてよく混ぜる。
- ゼラチンをお湯で溶かし、②に入れてよく混ぜる。
- ③をバット等に入れて平らにし、冷蔵庫で2時間程度冷やし固める。
- ④の袋の角をハサミで切り、器にしぼり出す。
- ⑤の上に、①でとっておいた果物を飾る。

⚠️ 生の果物を使う場合、ゼリーが固まらないことがあるため、果物を一度加熱するとよい。(キウイやパイナップルなど)

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質
	68 kcal	3.1 g	2.4 g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	9.8 g	0.1 g	76 mg

👆 朝食にも

チーズおかかおにぎり



材料(2人分)

ごはん	120g	
プロセスチーズ	1個(13g程度)	
かつお節	小1/2パック(1g)	
しょうゆ	小さじ1/6	
枝豆や焼きのり	お好みで	

- プロセスチーズは5mm角に切る。
- 温かいごはんに、①とかつお節、しょうゆを加えその都度混ぜる。
- 好きな形のおにぎりにする。

好みで、枝豆を混ぜたり、のりで飾ったりしても美味しく楽しいです♪



1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質
	116 kcal	3.4 g	1.9 g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	22.4 g	0.3 g	43 mg



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

※この献立は、熊本市の管理栄養士が作成した献立です。