

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
	塩	少々(0.5g)
B	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、オープ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
	110kcal	2.0g	3.2g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	18.7g	0.2g	38mg

## 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。飾り用に少し取っておく。
- 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で取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
	68kcal	3.1g	2.4g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	9.8g	0.1g	76mg

## 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、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よ♪

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

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