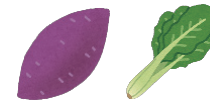




毎月19日は  
食育の日



# 手作りおやつ



熊本市  
令和6年度(2024年度)

★2次元コードから、動画で作り方を確認できます。



## ホットケーキミックスで 簡単ツナマヨパン



材料(8個分)

卵	1個
牛乳	100ml
ホットケーキミックス	150g
たまねぎ	20g
ツナ(油漬け)	小1缶
マヨネーズ	大さじ2
パセリ	適量



- ① ボウルに卵を入れて割りほぐし、牛乳と混ぜる。さらにホットケーキミックスを入れ、混ぜる。
- ② たまねぎは粗みじん切りにし、軽く油をきったツナとマヨネーズで和える。
- ③ アルミカップ(8号)に①を均等に入れ、②を上のにのせて軽く押し込む。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで13分ほど焼く。
- ⑤ 熱いうちにみじん切りにしたパセリを散らす。

★②でカレー粉を入れるとカレーマヨパンになる。  
★お好みでコーンを入れると彩りがよくなる。

1人分(1個)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	125kcal	4.1g	5.7g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	14.8g	0.4g	37mg



## 野菜をおやつで 小松菜プリン



材料(5個分)

小松菜	100g
砂糖	40g
牛乳	270ml
生クリーム	30ml
バニラエッセンス(あれば)	適量
粉ゼラチン	5g
水	大さじ3



- ① 水に粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
- ② 小松菜は茎が軟らかくなるまでゆで、3cm長さに切る。
- ③ 鍋に砂糖、牛乳を入れ沸騰しないように温めて火を止め、①を加えて溶かす。
- ④ ②と③をミキサーに1分ほどかけ、鍋に戻し、さらに生クリームとバニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ボウルに氷水を入れ、④の鍋底に当てて混ぜながらとろみがつくまで冷やす。
- ⑥ ⑤を容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。※しっかりととろみがつくまで冷やすことで、ムラなくきれいな緑色に仕上がる。

1人分(1個)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	95kcal	3.1g	4.7g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	11.5g	0.1g	99mg



## フライパンで簡単 さつまいものバター焼き



材料(5人分)

さつまいも	1本(約250g)
バター(有塩)	15g
砂糖	大さじ1/2
塩	少々(0.5g)



- ① さつまいもは皮つきのまま1cm厚さの斜め切りにし、さらに1cm幅の拍子木切りにする。
- ② ①を10分ほど水にさらし、軽く水気をきって皿にのせ、ラップをかけ電子レンジ(500W)で3分ほど加熱する。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を弱めの中火でバターをからめながら焼く。焼き目がついたら、砂糖と塩をからめる。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質
	88kcal	0.5g	2.7g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	17.5g	0.2g	20mg



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