

# 子どもと一緒に作るおやつ

## バナナのきな粉和え

≪材料≫4人分

幼保連携型認定こども園 えのみこども園

バナナ	4本	黒砂糖	少々
きな粉	100g	塩	少々
砂糖	少々		

- ① 大きめのボウルに、きな粉、砂糖、黒砂糖、塩を入れ、しっかりと混ぜ合わせておく。
- ② バナナを食べやすい大きさに切る。
- ③ 切ったバナナをきな粉のボウルに入れ、和える。
- ④ お皿に盛って完成。



### ポイント

- ・ きな粉と砂糖、黒砂糖は甘めに作るとよい。

## クッキー



≪材料≫約40枚分

やまばとこども園

小麦粉	240g	マーガリン	120g
砂糖	80g		

- ① 1人分の材料を25cm×15cmの袋に入れてかるく結んでおく。
- ② 材料が混ざるまで、揉む。
- ③ 袋の結び目を開けて、ラップの芯で袋の上からのばす。
- ④ お盆の上に置き、袋をはさみで切って開く。
- ⑤ 型抜きをし、オーブンシートの上に並べる。
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで13分程度焼く。



### ポイント

- ・ 袋が開きそうな時は、声をかけるよう伝えておく。
- ・ 型は共有しない。
- ・ 卵を使わず、材料3つでできるレシピ。



## にんじんクッキー

《材料》4人分

ぐるんぱ保育園

薄力粉 A	42.4g	砂糖	10.4g
片栗粉 A	21.2g	にんじん	21.2g
バター	24g		

- ① バターは室温に戻すか、電子レンジでやわらかくしておく。  
薄力粉と片栗粉を合わせて混ぜておく。(A)  
にんじんはすりおろしておく。
- ② バターを泡立て器で混ぜて、マヨネーズ状のやわらかさにする。砂糖を加え混ぜ、次ににんじんを加え混ぜる。
- ③ ②に(A)を入れ、ゴムベラで混ぜる。まとまったら、平らにして、ラップに包んで冷蔵庫で30分程休ませる。
- ④ 冷蔵庫から取り出し、ラップをはずし、めん棒で5mmの厚さにのばし型を抜く。オーブンシートを敷いた天板に並べ160～170℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。

### ポイント

- ・ 薄力粉と片栗粉は必ず混ぜておく。
- ・ 生地を平らにして冷蔵庫に入れることで、めん棒でのばす時、やりやすくなる。
- ・ クッキーの厚さや大きさによって加熱時間の調整が必要。



## だしがらいいりこクッキー

《材料》作りやすい分量

食生活改善推進員

薄力粉	240g	卵	1個
砂糖	80g	だしをとったあと乾燥させたいりこ	50g
バター(マーガリン)	100g		

- ① 室温に戻したバターと砂糖をすり混ぜる。
- ② 溶いた卵を①に少しずつ加え、しっかり混ぜる。
- ③ いりこはミキサーなどで粉末にし、薄力粉と一緒に②に混ぜる。
- ④ ラップで包み、冷蔵庫で30分休ませる。
- ⑤ 生地をめん棒でのばし、好きな型で抜き、天板に並べる。
- ⑥ オーブン(170℃に予熱)で13～15分焼き、完成。

## ポテトチーズ



≪材料≫4人分

つばめこども園

じゃがいも	200g	こしょう	少々
塩	0.1g	キャンディーチーズ	20g

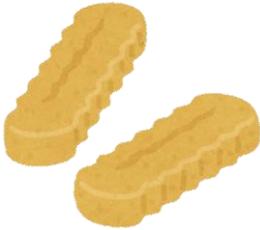
- ① ジャがいもは皮をむき、適当な大きさにスライスする。
- ② ①を水にさらしてザルに上げる。
- ③ ②を鍋でやわらかく茹でて、つぶす。
- ④ ③に塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ⑤ ラップを敷き、スプーンで④をその上にひろげ、キャンディーチーズを置いて、じゃがいもで覆うように包む。



### ポイント

- ・ チーズはキャンディーチーズを使用することで子どもでも作りやすくなる。
- ・ 直接食材を触ることがなく作れるので、衛生的に調理できる。

## 黒糖ちんすこう



≪材料≫4人分

さくらぎ保育園

小麦粉	60g	サラダ油	32cc
黒ざとう	24g		

- ① 材料を全部混ぜ合わせる。(小麦粉はふるっておく)
- ② 生地を手でこねてまとめる。
- ③ 一口大に丸くして軽く押さえて形をつくる。
- ④ オーブン180℃で10～13分焼く。

### ポイント

- ・ 生地はこねすぎない。

# 大根もち



写真は2人分

《材料》4人分

桜木めばえ保育園

(もち)		(タレ)	
大根おろし	100g(汁気をしぼったもの)	砂糖	20g
片栗粉	50g	濃口しょうゆ	30g
塩	1g	みりん	10g
油	適量(焼きか揚げ焼きするかで油の量は変わる)		

- ① 大根をおろし、しっかり水気をきる。
- ② 水気をきった大根おろしに片栗粉、塩を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 丸く、平たく成形をする。  
タレは調味料を合わせ、ひと煮立ちさせておく。
- ④ フライパンに油をひいて、できたもちを焼く。
- ⑤ 色がつくまで両面を焼いたら、タレを入れ、からませながら焼く。



## ポイント

- ・ 大根おろしの水気をしっかりきらないと焼くときに焼きにくい。
- ・ 子どもが混ぜる場合は、袋やチャック付き袋でもみなの方がやりやすい。
- ・ 丸めにくい場合は、少し片栗粉を足す。
- ・ 揚げ焼きにすると表面がカリッと仕上がる。
- ・ ごま油で焼いてもよい。香ばしい風味が加わる。

# ぺったんこ団子

《材料》作りやすい分量

やまなみこども園ころぼっくる

小麦粉	300g	きな粉	お好みの量
白玉粉	200g	砂糖	お好みの量
砂糖	大さじ2	塩	お好みの量
水	適量		

- ① 小麦粉、白玉粉、砂糖を合わせ、手にべたべたくっつかない程度に水を少しずつ入れてこねて、まるめる。
- ② 子どもの手で丸められるくらいの大きさの玉(直径2cm位)にして、ぺたんこにつぶし、ゆでる。  
(沸騰した湯に入れて浮かび上がってきたら、2～3分程度。)
- ③ お好みできな粉等をかけて、いただく。



## ポイント

- ・ 泥団子を作る年齢(2～3歳以上)で、手の平で上下で挟んでコロコロする力加減、手の動き等、自分で工夫するようになる。
- ・ この粉の配合だと、手につきにくく、食べやすい。
- ・ 豆腐を入れても楽しいかもしれない。

# ぎょうざの皮でサツマイモパイ



《材料》20個分

のぞみ保育園

さつまいも	300g	バター	20g
ぎょうざの皮	20枚	水	適量
砂糖	20g	塩	少量

- ① さつまいもの皮は厚めにむく。細く拍子木切りにした後、1cm程度に切り、しばらく水にさらす。
- ② 鍋に①とつかるぐらいの水を入れ、ゆでる。
- ③ 水分がある程度なくなったら、ボウルに移し、砂糖、バターを入れて、マッシャーでつぶす。
- ④ スプーンでいもあんを取り、ぎょうざの皮にのせ、まわりに水をつけ、半分に折る。
- ⑤ オープントースターは事前に予熱で温めておく。アルミホイルを敷き、並べて焼く。焼き目を見ながら時間を調整する。



## ポイント

- ・ 砂糖やバターはいもの甘みを考慮して調整する。