

子どもも作れる簡単おやつおすすめレシピ

ゆでるおやつ

豆腐入りきな粉だんご

《材料》1人分

白玉粉 ……18g	きな粉 ……5g
絹ごし豆腐 ……20g	黒砂糖 ……4g
	塩 ……適宜

- ① 白玉粉と豆腐を、耳たぶ位の軟らかさになるまでこねる。(水を少量入れ調整する)
- ② ①を食べやすい大きさに丸め、沸騰したお湯でゆでる。
- ③ きな粉、黒砂糖、塩を混ぜ合わせ、白玉だんごの上にかける。

鍋でねりあげるおやつ

牛乳もち

《材料》4人分

牛乳 ……300cc	片栗粉 ……50g
砂糖 ……30g	きな粉 ……適宜
	黒みつ ……適宜

- ① 鍋に牛乳と砂糖、片栗粉を入れ、溶かしながら火にかける。
- ② 木べらでしっかり混ぜながら①をまとめていく。まとまったら火を止める。
- ③ タッパーを水でぬらし、②を入れて平らにし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、お好みできな粉や黒みつをかける。

オーブンで焼くおやつ



シナモンロール

- ① ボウルに室温に戻したバター、ホットケーキミックス、プレーンヨーグルト、溶きほぐした卵の順に加え、ゴムベラでよく混ぜる。生地がひとまとまりになったらラップをかけ冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ② 打ち粉をした台の上に生地をのせ、めん棒で横25cm×縦20cmに伸ばす。まわりを2cmほど空けて、混ぜ合わせたシナモンと砂糖を散らして端から巻く。
- ③ 巻き終わりは生地を指でつまみ、3cm幅に切る。
- ④ オーブンに切り口が上に、巻き終わりが内側になるように並べる。170℃で10～15分間焼く。

油で揚げるおやつ



ポンデリング

《材料》5人分

ホットケーキミックス ……80g
白玉粉 ……40g
牛乳 ……60cc
粉砂糖 ……適宜
揚げ油

- ① 白玉粉はボウルに入れ、大きな粒をつぶす。
- ② ①に牛乳を少しずつ入れ、泡立て器でその都度混ぜる。
- ③ ドロドロになったものを更によく混ぜる。(20回)
- ④ ③にホットケーキミックスを入れ、泡立て器でゆっくり混ぜる。耳たぶのかたさに混ぜる。
- ⑤ クッキングシートを8×8cmの正方形に切る。
- ⑥ 生地を5等分に丸め、さらに1つを6等分に分ける
- ⑦ ⑤の上に⑥の生地をリング状に並べる。
- ⑧ 170℃の油に⑦をシートごと入れ、揚げる。
※シートは自然とはがれる。ひっくり返しながらかきね色に揚げる。
- ⑨ 仕上げに粉砂糖をふりかけ、出来上がり!

フライパンで焼くおやつ

チーズとごはんのおやき

《材料》1人分

ごはん ……60g	油 ……適量
ピザ用チーズ ……7g	青のり ……少々
	しょうゆ ……1g

- ① ボウルに温かいごはんを入れ、チーズを混ぜる。
- ② フライパンに油を熱しなじませ、①を平たく焼く。
- ③ こんがり色づくまで両面を焼き、青のりとしょうゆをふってできあがり。

《材料》15人分

ホットケーキミックス ……250g	無塩バター ……50g
プレーンヨーグルト ……50g	卵 ……1個
フリング [シナモンパウダー ……小さじ1、砂糖 ……大さじ1]	



食物アレルギーのある子の安心レシピ

かぼちゃで作る

スパニッシュオムレツ風

《材料》10人分

ベーコン …… 80g	A かぼちゃ …… 1/4個
じゃがいも …… 250g	高野豆腐 …… 3枚
人参 …… 80g	パン粉 …… 1カップ
こしょう …… 少々	コンソメ …… 適量
塩 …… 少々	チーズ …… 120g
	乾燥パセリ …… 少々

- ① じゃがいも、にんじんはいちょう切り、ベーコンは5mm幅にカットする。
- ② かぼちゃは、皮をむき、蒸しておく。
- ③ 高野豆腐は水で戻し、絞る。
- ④ ①を炒めて、火が通ったら冷ます。
- ⑤ Aの材料をミキサー等で混ぜ合わせる。(フードプロセッサーでもよい)
- ⑥ ⑤をボウルに入れ、④を入れ混ぜ合わせる。
- ⑦ 耐熱容器などに⑥を入れ、平らにし、チーズをのせ、乾燥パセリをふりかけ180℃で15分程度焼く。

ポイント

見た目を普通のオムレツに近づけて、卵の代わりにかぼちゃを使用しています！

おからスコーン

《材料》1人分

A ホットケーキミックス …… 20g	
おから …… 8g	バター(無塩) …… 7g
ベーキングパウダー …… 0.4g	砂糖 …… 3g
ココアパウダー …… 3g	牛乳 …… 6g

- ① バターは溶かしバターにする。
- ② Aの材料をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②の中に、牛乳を加えひとまとまりにする。
- ④ ③の中に、ココアパウダーを加える。
- ⑤ ④の生地を好みの大きさに切り、余熱した170℃のオーブンで20分程度焼く。

※ココアパウダーを加えたら、生地がココア色になっ
てしまわないよう軽くまぜましょう！

ポイント

卵を使用せず、日頃なかなか食べない「おから」を使用しスコーンにしました。ココアパウダーを加えることで、更に食べやすくしています！



豆乳シチュー

《材料》1人分

鶏肉 …… 30g	しめじ …… 5g
じゃがいも …… 30g	ブロッコリー …… 10g
たまねぎ …… 20g	クリームコーン …… 10g
にんじん …… 10g	豆乳 …… 50g
油 …… 2g	片栗粉 …… 4g
	スープ・塩 …… 適宜

- ① 鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんは一口大に切る。しめじは石づきをとって、ほぐしておく。
- ② ①を炒めて、スープで煮込む。
- ③ 材料が煮えたら、クリームコーンと豆乳で溶いた片栗粉、塩を入れて味を調える。
- ④ ブロッコリーは年齢にあわせた大きさに切ってゆがく。
- ⑤ ③を器に盛り、④を飾る。

ポイント

乳製品、小麦粉アレルギーの子どもも、一般食と似た見た目になるように、豆乳を使用しています！

芋ようかん

《材料》1人分

さつまいも …… 40g	
粉寒天 …… 0.3g	水 …… 20g
砂糖 …… 6.5g	塩 …… 少々

- ① さつまいもは皮をむき、蒸してつぶす。
- ② 鍋に水と寒天を入れ、少しふやけたら火にかけ、沸騰したら弱火にして、かき混ぜながらよく煮とかし、砂糖と塩を加えさらに弱火で煮る。
- ③ ①に②を少しずつ入れ、よく練り合わせる。
- ④ バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 切り分けて、器に盛る。



ポイント

卵、乳、小麦粉を使いません。
さつまいもは冷めるとつぶしにくくなるので、熱いうちにつぶします！

災害時に役立つレシピ

ポイント

パッキング

パッキングは、食材をポリ袋（高密度ポリエチレン）に入れて、電気ポットや鍋にお湯を沸かして加熱調理する調理法です。

- ① 電気ポットは容量に合わせて1/3の水を入れ、沸騰させる。
- ② ポリ袋に1～2人分の食材、調味料を入れる。
- ③ 真空にするために、ボウルに水を入れ、②を袋ごと漬ける。
- ④ 水圧で空気を抜く。さらにポリ袋をねじりながら空気を抜き上部で口を結ぶ。
- ⑤ 材料は平たく均一にする。
- ⑥ 電気ポットに⑤を入れて、加熱し、火が通ったらトングや穴あきお玉で取り出す。



水圧を利用する方法がおすすめ



結び目は上のほうで



熱が通りやすいように広げます

災害時でもできる範囲で、
バランス良く！



主食：ごはん

《材料》3人分

米（無洗米）… 180g 水… 270cc
※かゆの場合は米30gに水150ccで1時間加温します

- ① ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて口を結ぶ。（30分から1時間浸水させる。）
- ② 鍋またはポット（98℃設定）に入れて約20～25分加温する。

ポイント

野菜不足解消のため、水のかわりに無塩の野菜ジュースやトマトジュースでごはんを炊いても良いでしょう。

主菜兼副菜：野菜とツナのカレー

《材料》3人分

じゃがいも… 150g ツナ缶（油漬）… 60g
人参… 60g カレールウ… 45g
たまねぎ… 150g 水… 240cc

- ① じゃがいも、にんじんは薄めのいちよう切りにし、たまねぎは薄切りにする。ツナ缶は軽く油をきり、カレールウは細かく刻んでおく。
- ② ポリ袋に①と水を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 鍋またはポット（98℃設定）に入れて約20分加熱し、取り出す。

副菜：かぼちゃのさっぱり煮

《材料》3人分

かぼちゃ… 180g
A レモン汁… 3g 塩… 0.3g
砂糖… 9g 水… 60g

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② ポリ袋に①とAを入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 鍋またはポット（98℃設定）に入れて約20分間加熱し、取り出す。

主菜兼副菜：肉じゃが

《材料》1人分

じゃがいも……………40g 豚肉(小間)……………20g
人参……………15g めんつゆ(3倍濃縮)…1.5g
たまねぎ……………40g 水……………30cc

- ① じゃがいも、人参は小さめの乱切り、たまねぎはざく切りにする。
- ② ポリ袋に①と豚肉、めんつゆ、水を入れ全体になじませ空気を抜いて上の方で結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れ、20分程加熱したら完成。

ポイント

豚肉の代わりに、ツナ缶でもできます！
カレー粉を入れてカレーにしたりと、アレンジできます！

缶詰でメインのレシピ

主菜：さば缶入り炒り豆腐(カレー風味)

《材料》3～4人分

さば缶……………1缶 卵……………2個
木綿豆腐……………半丁 油……………適量
カレー粉(粉末)……適量 塩・砂糖……………適宜

- ① さば缶は荒くほぐす。
- ② 卵は割りほぐす。
- ③ フライパンに油をひき、卵をスクランブルにする。半熟程度で、①のさば缶と豆腐を手で崩しながら加え、火が通るまで炒める。
- ④ カレー粉(塩、砂糖)で調味して完成。

なるほど工夫のレシピ

主食：青菜ごはん

《材料》1人分

しらす干し……………3.2g
米……………40g ごま……………0.2g
こまつな……………8g ごま油……………0.3g
水……………50cc

- ① 米は炊飯する。
- ② こまつなは小口切りにする。
- ③ ごま油を熱し、②としらす干し、ごまを炒める。
- ④ 炊きあがった①と③を混ぜ合わせる。

★カセットコンロ1台のみで作る場合★

- ① 米は30分、水につけておく。
- ② ①に蓋をして強火で沸騰するまで加熱する。
- ③ 沸騰したら極弱火にして10分とろ火で加熱する。(蓋を少しだけずらして、湯気を出す)
- ④ こまつなは小口切りにして、しらす干しとごまと混ぜて、③の鍋に入れる。
- ⑤ 蓋をして火を止め10分蒸らす。
- ⑥ ごま油を少ししたら、混ぜ込んで完成！

ポイント

しらす干しの塩分だけで他に味付けの必要がありません！
炊飯器が使えない場合は、カセットコンロで調理できます！

ちゃかちゃかプリン

《材料》4人分

卵……………2個 砂糖……………大さじ2
牛乳……………200cc カaramelソース……お好みで！

- ① ポリ袋の中に卵を割って入れ、外からよくもむ。
- ② ①に牛乳、砂糖を加えて「ちゃかちゃか」と振る。
- ③ 鍋底に皿をしき、湯を沸かし、ポリ袋の口を結んで入れる。固まるまで、中火で約10分加熱する。

ポイント

プリンは強火で加熱すると「す」が入るので、中火で加熱しましょう！

主菜兼副菜

焼とり缶のトマト缶煮

《材料》1人分

人参……………20g
焼とり(缶)……………1缶 にんにく(チューブ)……2g
トマト(ホール缶)……1缶 オリーブ油……………9g
じゃがいも、たまねぎ…各50g コンソメ、塩……各0.3g

- ① じゃがいも、人参は乱切りにする。たまねぎは、くし形に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、にんにくと①のじゃがいも、人参、たまねぎ、焼とりを入れて炒める。
- ③ コンソメとトマトホール缶の中身を全て鍋に加えて、15分から20分煮る。
- ④ 塩を加えて、ひと煮立ちさせ火を止める。

ポイント

一つの鍋で調理でき、洗い物も少ない楽なお料理です！



主食：トマトジュースでナポリタン風パスタ

《材料》1人分

スパゲティ……………40～50g キャベツ……………5g
トマトジュース……100cc ハムorベーコン……………10g
水……………50cc コンソメ……………小さじ1/5

- ① パスタを半分に折る。
- ② トマトジュース、水をフライパンに入れ①のパスタをつけておく。⇒そのまま30分放置する。
- ③ 具材は切っておく。
- ④ 中火にかけて具材を入れ、かき回しながら硬さをみる。
- ⑤ 沸騰後3分程で硬さをみるとできあがり。

※バター等を足すと美味しくなります！

ポイント

30分パスタを水分に浸すことで、加熱時間、水の使用量を減らすことができます。

汁物：南関あげのみそ玉

《材料》5人分

南関あげ(11cm角) …… 1枚 乾燥わかめ …… 2g
みそ、ねぎ …… 各50g 乾燥しいたけスライス …… 2g
切り干し大根 …… 5g ごま …… 5g
とろろ昆布 …… 1g 粉末いりこだし …… 5g

- ① 南関あげは、縦6、横5等分に切る。
- ② ねぎは、小口切りにし、軽くみじん切り、切り干し大根、乾燥しいたけは、キッチンばさみで1cm程度に切る。
- ③ とろろ昆布は、細かくさく。
- ④ 南関あげ以外の材料を全てボウルに入れ、スプーンでみそを広げながら、他の材料と混ぜ合わせる。
- ⑤ 5つに丸めて、上下、四方に1枚ずつ南関あげを付けて、ラップでくるむ。ラッピング用の針金等で止める。
- ⑥ 食べる時は、お湯を椀に注ぎ、みそ玉をとかす。湯の量は、100cc程度から様子を見る。

ポイント

作りやすい量は、5人分程度でしょう。
みそが均一に分かれるようによく混ぜるのがポイント！

副菜：ざせ豆

《材料》

炒り大豆 …… 100g めんつゆ …… 50g
水 …… 200cc (大豆の半分)

- ① 鍋に水とめんつゆを入れ、沸騰したら炒り大豆を入れ火を止める。
 - ② 冷めるまで鍋のふたをしておく。
- ※フリーザーパックに材料全てを加熱しないまま入れ、空気を抜いて一晩放置しておく方法もあります。

ポイント

おしゃぶり昆布や鷹の爪を入れても良い。昆布を入れる時は塩分があるので、めんつゆの量を減らします。

汁物：水筒中華スープ

《材料》2人分

スライスハム …… 1枚 鶏がらスープ顆粒 …… 小さじ2
小ねぎ …… 1本 しょうが(チューブ) …… 2cm
こしょう …… 少々 熱湯 …… 300cc

- ① お湯を沸かして水筒に入れる。
- ② ハム、小ねぎはキッチンばさみで小さく刻みながら水筒に入れる。
- ③ 調味料を水筒に入れ、蓋を閉める。

ポイント

具材は、わかめ、麩など、なんでも良いでしょう。

省エネルギー保温調理レシピ

エコモード
保温中



ごはん

《材料》2合分

米(無洗米) …… 2合 水 …… 430cc
(米の容量の1.2倍)

- ① 米を洗い、鍋に米と分量の水を入れ、30分程度浸漬する。
- ② 鍋に蓋をし、強火にかける。
- ③ 沸騰したら、弱火で5分加熱する。
- ④ 鍋を火からおろし、鍋ごと新聞紙と毛布で包み5分間放置する。⇒ エコモード

けんちん汁

《材料》4人分

ごぼう、こんにゃく、長ねぎ …… 各40g
木綿豆腐 …… 160g
油揚げ …… 20g だし汁 …… カップ3
里芋 …… 120g みりん …… 小さじ2
大根、人参 …… 各80g 薄口しょうゆ …… 大さじ1・1/3
ごま油 …… 小さじ2 塩 …… ひとつまみ

- ① 豆腐は水きりする。油揚げは、油抜きし、2cm長さに切る。
- ② こんにゃくはさつとゆで、短冊に切る。
- ③ 里芋、大根、人参は2mm厚さのいちょう切り、ごぼうはさがきにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、②と③を炒める。
- ⑤ ④にだし汁を入れ強火にし、豆腐を手で崩しながら入れ、油揚げ、斜め切りした長ねぎを入れ、調味料を加える。
- ⑥ 鍋を発砲スチロール容器に入れ、40分間放置する。⇒ エコモード

ペットボトルピザ

《材料》1枚分

バター……………10g ドライイースト……………3g
 砂糖……………3g 水……………65cc
 強力粉……………110g 塩……………0.5g

★好みの具材…ピザソース、たまねぎ、コーン、
 ピーマン、しめじ、魚肉ソーセージ、ピザ用チーズ

- ① ペットボトルに溶かしバターを入れ、ボトルを回しながら、内側をコーティングする。
- ② ドライイースト、砂糖、水を入れ、軽く回しながらなじませる。
- ③ 強力粉、塩を②に入れ、横に回す。(図②)
- ④ 蓋を下にして持ち、10分ほど上下にふる。(図③) 生地がまとまってきたら、中身の生地を回すように振り(図④)生地をボトルの底部にまとめる。
- ⑤ ボトルをお腹に入れ、30～40分ほど体温で温め、発酵させる。生地が2倍位に膨らんだら、発酵完了。
 ※この時、蓋を上にしてお腹に入れる。
- ⑥ ペットボトルをゆすって生地を蓋の方に集め、強力粉を薄くひいたクッキングシートの上で蓋を開けて生地を取り出す。
 ※生地は発酵しているため、勢いよく飛び出すので注意
- ⑦ 生地をのばし、ピザソースの上に具材をのせ、250℃のオーブンで5～10分焼く。



ポイント

ペットボトルは、炭酸飲料等の頑丈なものを使います。
 きれいに洗浄し、内部を十分乾燥させておきましょう。



「熊本市食育のひろば」
 とインターネット検索！

離乳食や、おやつ、ヘルシーレシピを
 掲載しています。



「熊本市離乳食」
 とインターネット検索！

離乳食の作り方を動画でご覧ください。

