

毎月19日は
食育の日



手作りおやつ



熊本市
令和8年度(2026年度)

★2次元コードから、動画で作り方を
確認できます。

カルシウムをとろう

枝豆せんべい



材料(3人分)

むき枝豆(冷凍)	40g
スライスチーズ	1枚
かたくり粉	大さじ2
すりごま	4g
水	適宜(5g程度)



- ① 枝豆はやわらかくゆでて、冷水にあげ、薄皮をむく。
- ② ①をポリ袋に入れ、めん棒等で粒がなくなるまでつぶす。
- ③ スライスチーズは細かくちぎる。
- ④ ②に③、かたくり粉、すりごまを入れ、水を少しずつ足しながら、もみこむように混ぜ、ひとまとまりにする。
- ⑤ クッキングシートの上に④を出し、クッキングシートで挟んでめん棒で薄く広げ、食べやすい大きさに箸等で切れ目をつけ、上側のシートを取る。
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで10～15分ほど焼く。(ふちにうっすらと焼き色がつくまで)
- ⑦ ⑥からクッキングシートをはがし、粗熱がとれたら切れ目に沿って折る。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質
	64kcal	3.2g	3.1g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	6.6g	0.1g	60mg

野菜のおやつ

なすとりんごのゼリー



材料(4人分)

なす(皮つき)	60g
りんご(皮つき)	40g
砂糖	24g
水	300g
アガー	5g
レモン汁	5g



※砂糖と水は半量ずつ、煮込み用とアガー用に分ける。

- ① なすとりんごは皮をむき、5mm角に切る(皮はとっておく)。
- ② ①(果肉と皮)、煮込み用の砂糖と水を鍋に入れ、中火にかけ、煮立ったら弱火で蓋をして15分ほど煮る。果肉が透き通ったら、火を止めて皮を除く。
- ③ 残りの砂糖とアガーを混ぜ合わせ、分けておいた水に少しずつ振り入れてよく混ぜる。②に加えて再び火をつけ、軽く沸騰させたら火を止める。
- ④ ③にレモン汁を加え、氷水を入れたボウルに鍋底を当てて混ぜながら粗熱をとり、バットに流して冷やし固める。
- ⑤ ④を4等分し、器に盛りつける。

★ゼラチン5gで作ってもおいしい♪
水大さじ2でふやかし、レモン汁を加えた後に入れる。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質
	31kcal	0.2g	0.1g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	8.1g	0g	3mg

ほっとする甘さ

きなこフレンチトースト



材料(3人分)

食パン(6枚切り)	1枚
きなこ	7g
砂糖	5g
卵	1/2個
牛乳	60g
バター(有塩)	5g



- ① 食パンは6等分に切る。
- ② きなこ、砂糖はよく混ぜ合わせる。
- ③ ②、卵、牛乳を混ぜた卵液に①をしっかりと浸す。
- ④ フライパンにバターを熱し、③を並べ、蓋をして両面に焼き目がつくまで弱火で蒸し焼きにする。

★ヨーグルトをトッピングしてもおいしい♪

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質
	103kcal	4.3g	4.4g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	12.6g	0.3g	35mg

おやつは、回数・時間・量を決めて
楽しく食べましょう♪

おやつエネルギー量 のめやす(1日分)	1～2歳	3～5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。