



楽しいね!

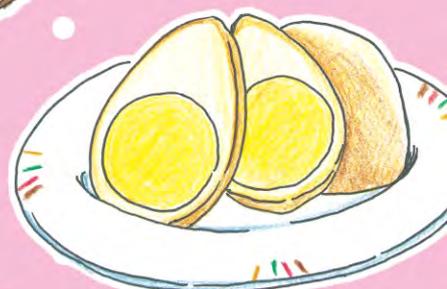
こどもに作ってあげたい

食育おやつ

安心でかんたん120のレシピ



長野女子短期大学 食育研究会 / 著
風間悦子 / 編・監修



ほおすき書籍



楽しいね!

こどもに作ってあげたい 食育おやつ

も く じ

おいもとかぼちゃのおやつ

スイートポテト	6
さつまいもチップス	7
さつまいもの巨峰煮	8
石焼きいも	9
さつまいもの茶巾	10
いもようかん	12
ふかしいも	14
じゃがいもの煮っ転がし	15
じゃがいものピザ	16
粉ふき芋	17
じゃがバター	18
チーズポテト	19
ポテトドッグ	20
じゃがいももち	21
チビ新じゃがのまるまる揚げ	22
冷凍ポテトのめんつゆ煮	23
冷凍ポテトとミックスベジタブルのコンソメ煮	24
かぼちゃとチーズの揚げ餃子	25
ひとくちパンプキンドーナツ	26

かぼちゃのロールサンドイッチ	27
かぼちゃチーズパイ	28
長芋のやわらかのりせんべい	30

ごはんやおもちでつくるおやつ

きなこのおはぎ	32
てんじゃき	33
手作りふりかけ (イタリアン・大豆・赤しそ・えび)	34
牛乳パックの三角おにぎり	35
焼きおにぎり	36
五平餅	37
こねつけ	38
ねぎのこねつけ	39
あべかわ餅	40
餅いなり	41
のり餅	42

パンでつくるおやつ

パンプディング	44
ごちそうパン	45
ガーリックラスク	46
りんごとチーズのホットサンド	47
フレンチトースト	48
納豆ピザパン	49
卵サンドイッチ	50
ハムサンドイッチ	52
ピーナッツとバナナのロールサンド	53
チョコバナナのロールサンド	54

ケーキとクッキーのおやつ

フロランタン	56
手作りホットケーキミックス	58
ホットケーキ	59
りんごのパウンドケーキ	60
生チョコ	61
クレープ	62
チョコレートカップケーキ	64
バナナケーキ	65
かぼちゃケーキ	66
炊飯器で簡単りんごケーキ	67
クリスマスケーキ	68
アプリコットケーキ	69
ブルーベリージャムのケーキ	70
にんじんホットケーキ	71
簡単アップルパイ	72
お絵かきホットケーキ	74
おからドーナツ	75
麩のラスク	76
ブルーンクッキー	77
クリスマスクッキー	78

くだものでつくるおやつ

フルーツボンボン	80
フローズンヨーグルト	81
すいかのシェイク	82
バナナミルク	83
マンゴーラッシー	84
サイダーフルーツポンチ	85

リンゴジャム	86
フルーツのヨーグルトかけ	87
バナナちびアイス	88
バナナシェイク	89
みかん寒天	90
冷凍フルーツのヨーグルトシェイク	92

粉〔小麦粉・白玉粉・片栗粉〕でつくるおやつ

にらせんべい	94
枝豆せんべい	95
お好み焼き	96
おやき（さつまいも味噌）	97
おやき（丸なす）	98
おやき（かぼちゃ）	99
フルーツ白玉	100
豆腐入り白玉団子	101
にんじん入り白玉	102
おからもちの甘辛あん	103
よもぎ団子	104
みるくもち	106
卵ボーロ	107
米粉のクレープ	108
蒸しパン（チーズとコーン）	109
黒糖くるみ蒸しパン	110
レンジで蒸しパン	111
ミニアメリカンドッグ	112

飲みもの・ゼリー・スープ

イオン飲料おうち版	114
-----------	-----

くず湯	115
ハニージンジャーティー	116
赤じそジュース	117
生姜湯	118
黒糖寒天	119
牛奶豆腐	120
抹茶と小倉の水ようかん	121
トマト寒天	122
にんじんのポタージュ	123
ミネストローネ	124
コーンスープ	126
クラムチャウダー	127
パイスープ	128

その他のおやつ

カスタードクリーム	130
うどんかりんとう	131
どら焼き	132
餃子の皮のカリカリピザ	134
キムチちぢみ	135
焼きとうもろこし	136
茹でとうもろこし	137
はんぺんピザ	138
マシュマロ&シリアル	139
手作りマシュマロ	140
そば粉の栗蒸し羊羹	142
かむかむ揚げ	144
ゆで卵の酢じょうゆ漬け	145

◦《付録》子どものおやつと栄養バランスについて
 ◦製作メンバー・編集スタッフ・監修・協力 ◦参考資料

本書のレシピについて

- 子どものおやつは、発育発達状況や生活状況等に応じて1日の推定エネルギー必要量の10～20%(150～200kcal)くらいが目安です。牛乳や麦茶などと上手に組み合わせてとりましょう。
- 小さじは5ml、大さじは15ml、1カップは200mlです。
- 電子レンジなどの加熱時間は、機種によって違う場合があるので、目安としてください。

揚げ油の
温度の
めやす

菜箸の先から
細かい泡が
静かに上がってくる



およそ160℃

菜箸の先から
大きめの泡が
上がってくる



およそ180℃

菜箸の先から多量の泡が
勢いよく上がってくる



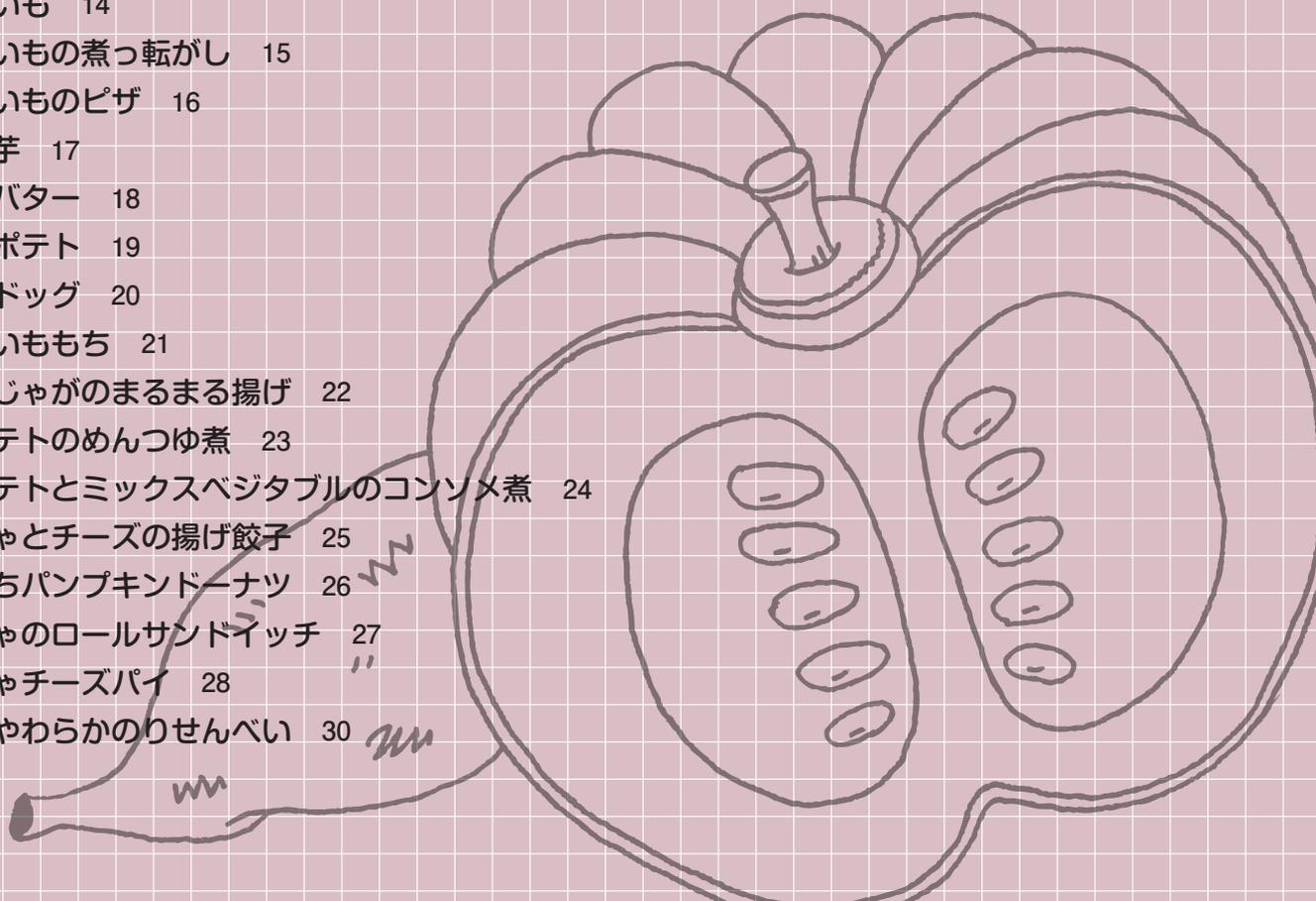
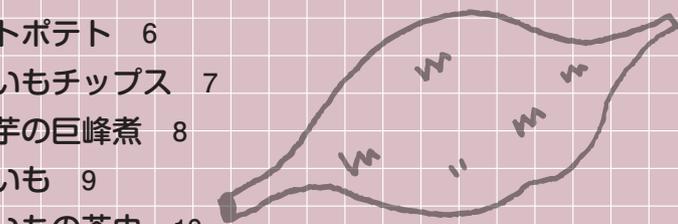
およそ200℃



おいもとかぼちゃのおやつ



- スイートポテト 6
- さつまいもチップス 7
- さつまいもの巨峰煮 8
- 石焼きいも 9
- さつまいもの茶巾 10
- いもようかん 12
- ふかしいも 14
- じゃがいもの煮っ転がし 15
- じゃがいものピザ 16
- 粉ふき芋 17
- じゃがバター 18
- チーズポテト 19
- ポテトドッグ 20
- じゃがいももち 21
- チビ新じゃがのまるまる揚げ 22
- 冷凍ポテトのめんつゆ煮 23
- 冷凍ポテトとミックスベジタブルのコンソメ煮 24
- かぼちゃとチーズの揚げ餃子 25
- ひとくちパンプキンドーナツ 26
- かぼちゃのロールサンドイッチ 27
- かぼちゃチーズパイ 28
- 長芋のやわらかのりせんべい 30

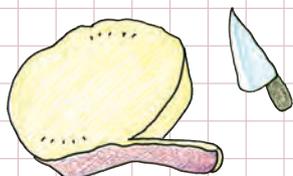


スイートポテト

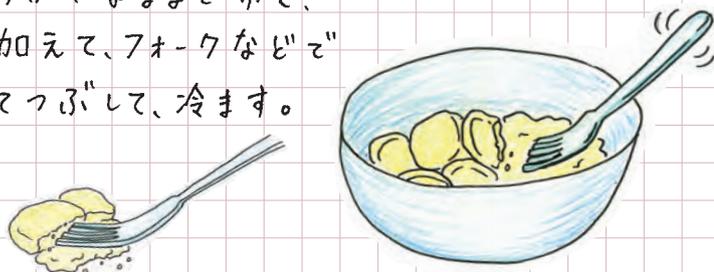


作り方

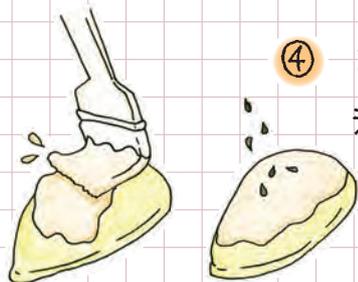
- ① さつまいもは、2cmの輪切りにして厚めに皮をむく。



- ② やわらかくなるまでゆで、Aを加えて、フォークなどで混ぜてつぶして、冷ます。

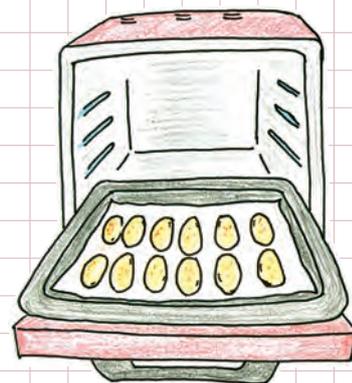


- ③ 12等分して、たわら形にする。



- ④ オーブンシートを敷いた天板に並べ、溶き卵を薄く塗り、黒炒りごまをのせる。

- ⑤ 200℃のオーブンで、7分ほどきつね色になるまで焼く。



材料

〈12個分〉

さつまいも	大1本
黒炒りごま	少々
A	
砂糖	50g
塩	少々
バター	10g
バニラエッセンス	少々
卵	少々



- さつまいもは、熱いうちにつぶさないと、つぶれにくいですよ。
- かわいい形のスイートポテトです。
- 漉さないでつくるので、食物繊維がたっぷりです。

*栄養データ スイートポテト (1個分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩 (g)
54	0.5	1.1	10.7	15	0.2	8	0.03	0.01	6	0.5	0.0



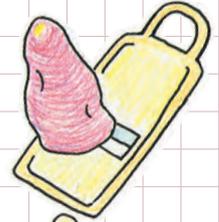
さつまいもチップス

材料 <2人分>

さつまいも 100g
揚げ油 適量
粉砂糖 適量

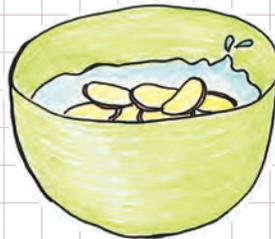
作り方

① さつまいもを薄切りにする。

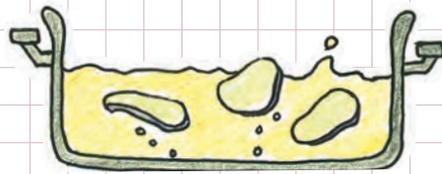
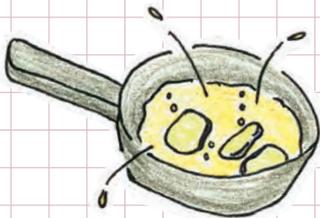


② ①を水に約10分さらし、キッチンペーパーで水気をふきとる。

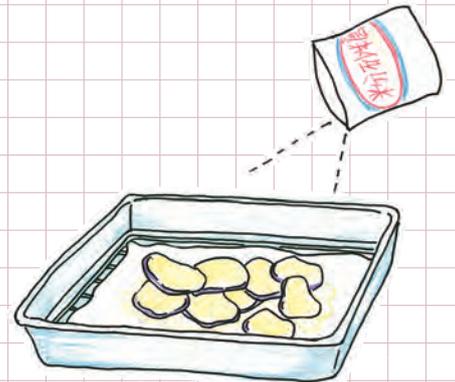
10分



③ 揚げ油を180℃に熱し、②を少しずつ入れて、うっすらときっね色になるまで3~4分揚げる。



④ 油を切って、粉砂糖をまぶす。



ワンポイント



アドバイス

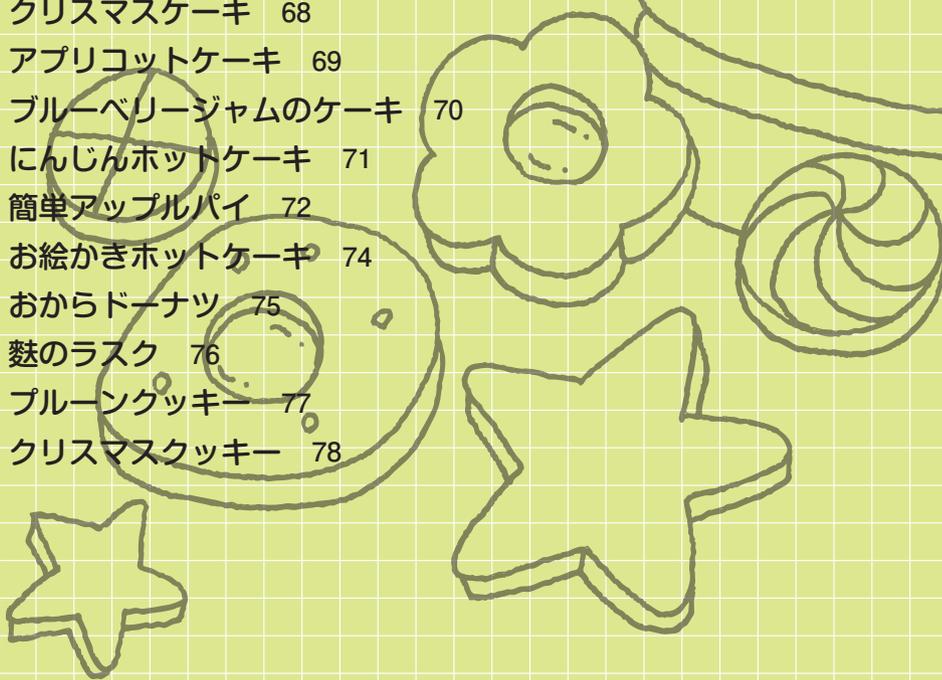
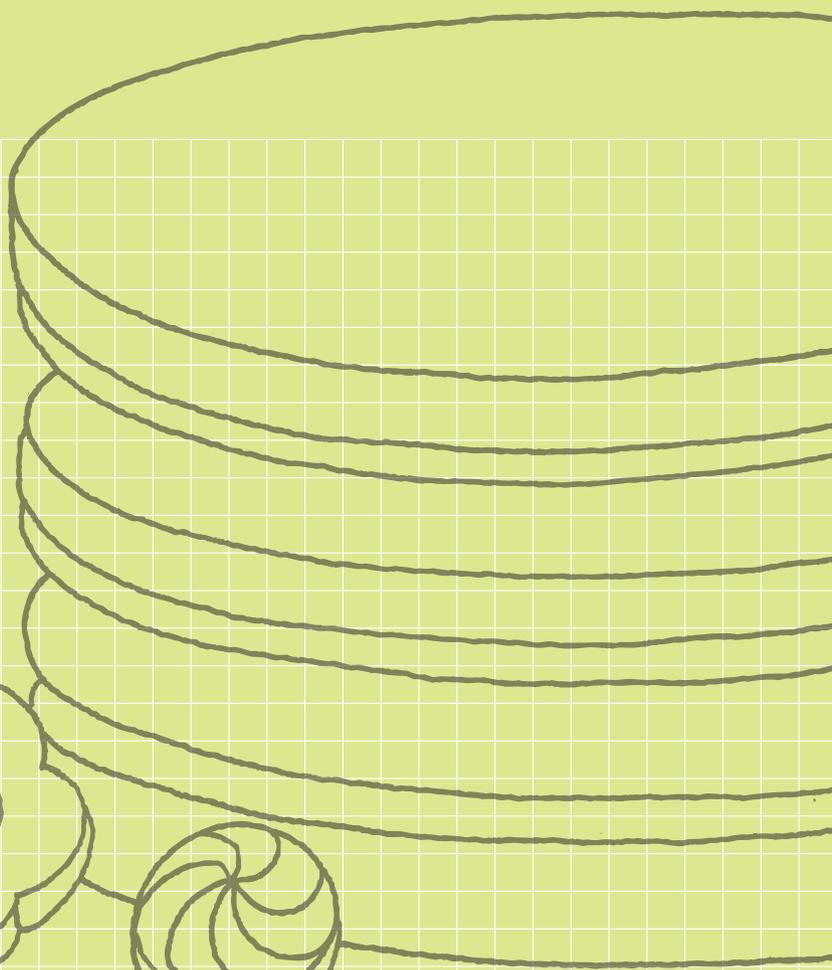
- ・砂糖の代わりに、塩を振ってもおいしいですよ。
- ・応用として、お正月のきんとんを作るとき、厚めにむいたさつまいもの皮を使って作ります。「きんとんより、おいしい!」という声もあります。

*栄養データ さつまいもチップス(1人分)

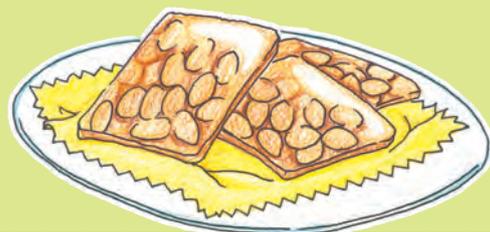
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩 (g)
94	0.6	2.7	16.7	20	0.4	1	0.06	0.02	15	1.2	0.0

ケーキとクッキーのおやつ

- フロランタン 56
- 手作りホットケーキミックス 58
- ホットケーキ 59
- りんごのパウンドケーキ 60
- 生チョコ 61
- クレープ 62
- チョコレートカップケーキ 64
- バナナケーキ 65
- かぼちゃケーキ 66
- 炊飯器で簡単りんごケーキ 67
- クリスマスケーキ 68
- アプリコットケーキ 69
- ブルーベリージャムのケーキ 70
- にんじんホットケーキ 71
- 簡単アップルパイ 72
- お絵かきホットケーキ 74
- おからドーナツ 75
- 麩のラスク 76
- プルーンクッキー 77
- クリスマスクッキー 78

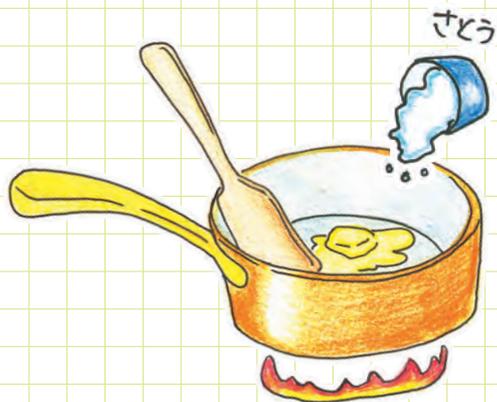


フロランタン



作り方

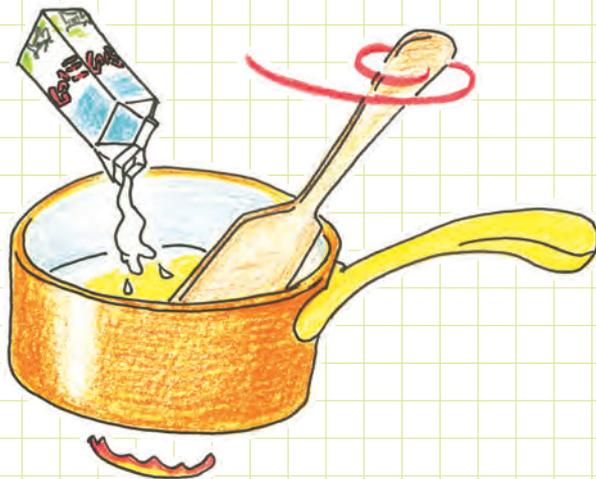
- ① 鍋にバターと砂糖を入れて火をつけ、耐熱ゴムべらか木べらで混ぜる。



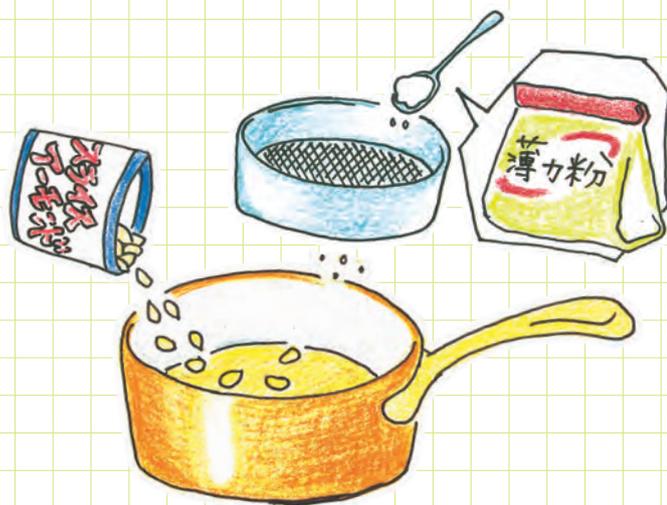
- ② 沸騰したら、牛乳を少しずつ入れる。薄いきつね色になるまで、混ぜながら弱火で加熱する。

材料 <天板1枚(8切れ分)>

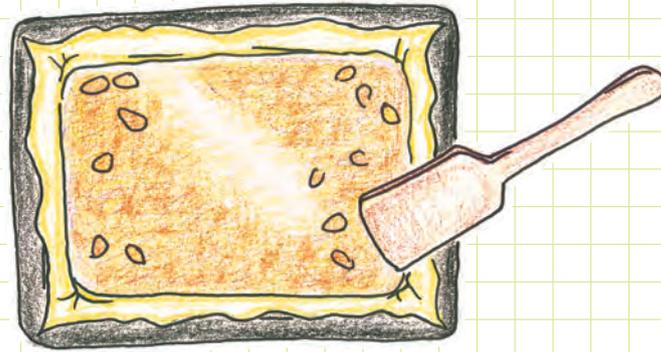
バター	100g
牛乳	100cc
スライスアーモンド	70g
砂糖	大さじ10(90g)
薄力粉	大さじ1



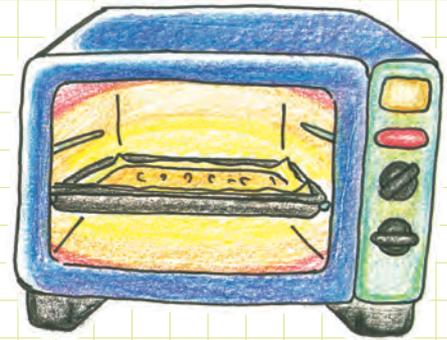
- ③ 火からおろしてスライスアーモンドを加え、ざるを使って薄力粉をふるい、混ぜ合わせる。



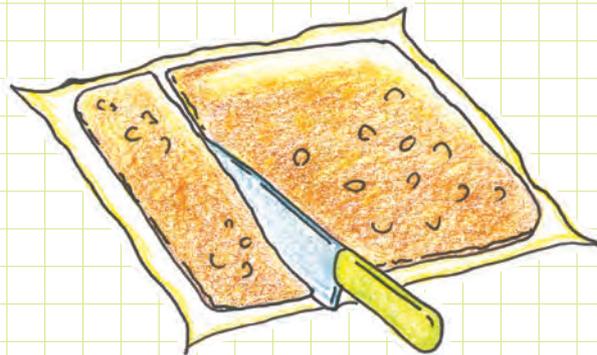
④ 天板にオーブンシートを敷き、平らに流し入れる。



⑤ 180℃のオーブンで12分、濃いきつね色になるまで焼く。



⑥ 少しおいてあら熱をとり、やわらかいうちに4×4cmくらいに切る。



ワンポイント



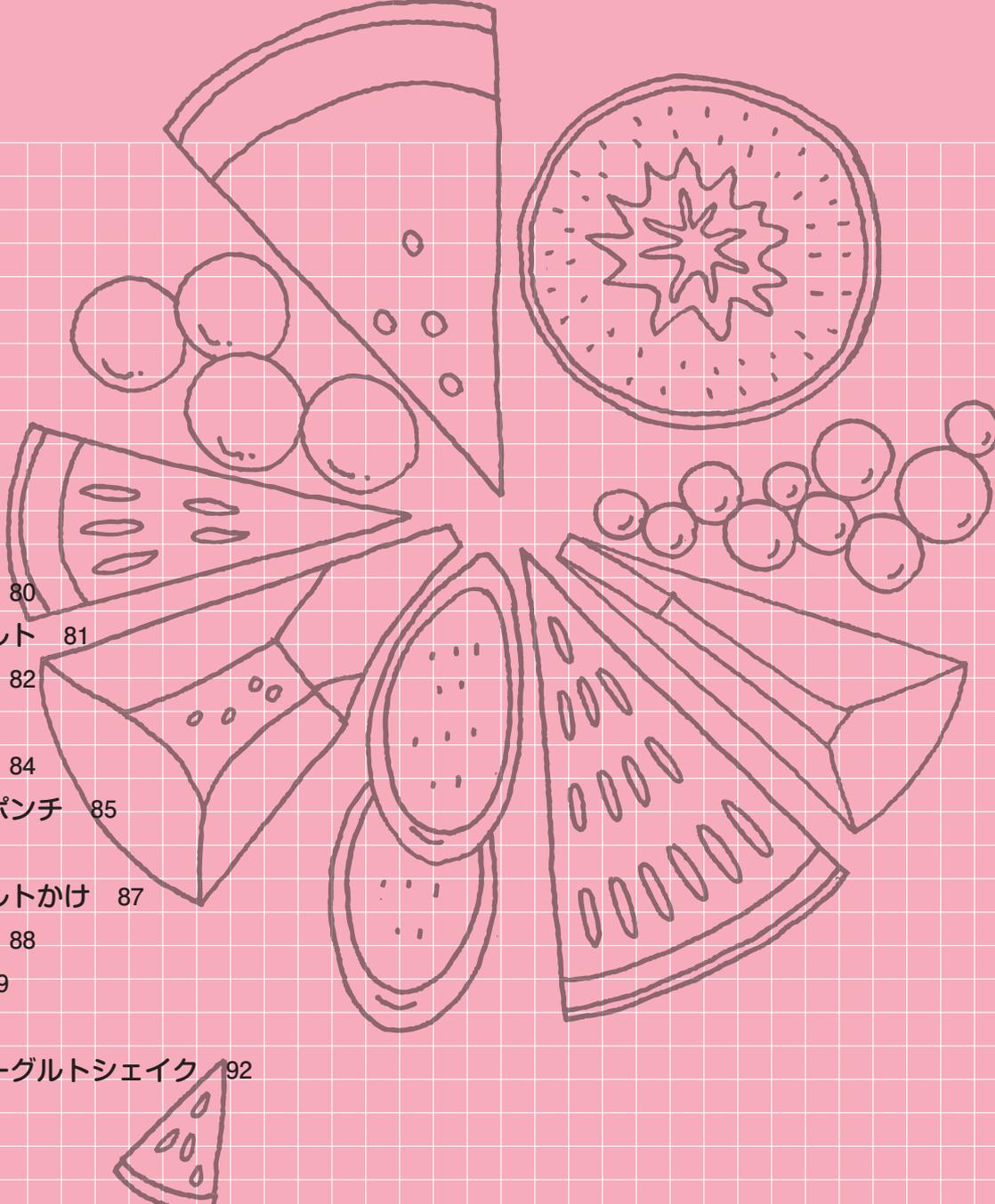
アドバイス

- 冷めて固まったら、カラメル味でバリバリのフロランタンの出来上がり！
- とっても濃厚でぜいたくな味。時々食べたくなるお菓子。思い立ったら短時間でできるのも魅力です。

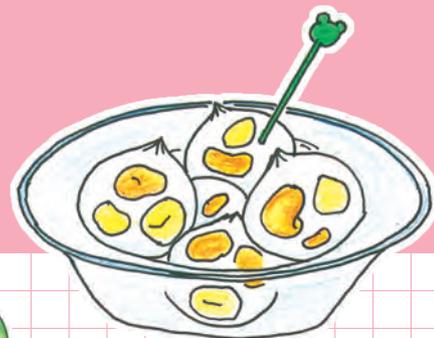
*栄養データ フロランタン (1切れ分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩 (g)
204	2.2	15.6	14.4	36	0.5	104	0.03	0.10	0	0.9	0.0

くだものでつくるおやつ

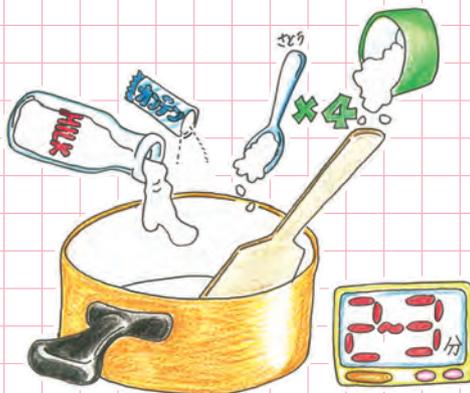
- 
- フルーツボンボン 80
 - フローズンヨーグルト 81
 - すいかのシェイク 82
 - バナナミルク 83
 - マンゴーラッシー 84
 - サイダーフルーツポンチ 85
 - リンゴジャム 86
 - フルーツのヨーグルトかけ 87
 - バナナちびアイス 88
 - バナナシェイク 89
 - みかん寒天 90
 - 冷凍フルーツのヨーグルトシェイク 92

フルーツポンポン



作り方

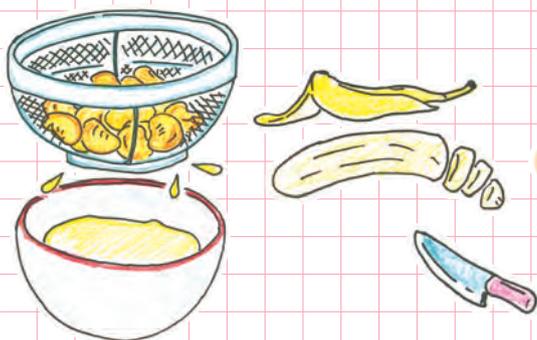
- ① 鍋に牛乳、粉寒天、砂糖を入れて火にかけ、かき混ぜながら、2~3分沸騰させる。



材料 <10個分>

牛乳	300cc
みかん(缶)	100g
バナナ	1/2本
粉寒天	1袋(4g)
砂糖	大さじ4

- ② みかん(缶)は、汁と実に分けておく。バナナは、ひと口大に切る。



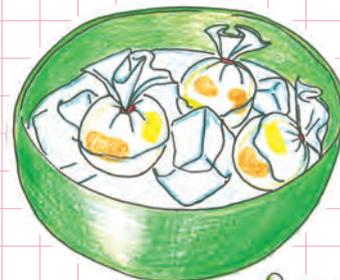
- ③ 小鉢(湯のみでもよい)10個に、ラップを敷く。



- ④ ③にみかん、バナナを分け入れ、①を等分に注ぎ、ラップの口を輪ゴムでしっかり止める。



- ⑤ ④を氷水に浮かせて、固める。



- ラップでまろく包んであるので、持ち運びがかんたんです。
- お口にポンと入れて召し上がれ。

*栄養データ フルーツポンポン(1個分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	リチノール当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩 (g)
46	1.1	1.2	8.1	34	0.1	12	0.02	0.05	3	0.1	0.0

楽しいね！ こどもに作ってあげたい食育おやつ
～安心でかんたん 120 のレシピ～

2012 年 4 月 29 日 第 1 刷発行

著 者 長野女子短期大学 食育研究会 2010

編・監修 風間 悦子

発行者 木戸 ひろし

発行所 ほおずき書籍株式会社

〒 381-0012 長野県長野市柳原 2133-5

☎ 026-244-0235

www.hoozuki.co.jp

発売所 株式会社星雲社

〒 112-0012 東京都文京区大塚 3-21-10

☎ 03-3947-1021

ISBN978-4-434-16542-9 NDC596

乱丁・落丁本は発行所までご送付ください。送料小社負担でお取り替えます。
定価はカバーに表示してあります。

本書の全部または一部を無断で複写・複製することを禁じます。

©2012 長野女子短期大学 食育研究会 2010 & 風間悦子 Printed in Japan



ISBN978-4-434-16542-9

C2077 ¥1600E



9784434165429

●発行 ほおずき書籍

●発売 星雲社

●定価(本体1,600円+税)

コード 00-734



1922077016007

