

簡単にできて栄養たっぷりなおやつ

## 豆乳もち

材料（4人分）

豆乳	140cc	塩	少々
片栗粉	大さじ3	黒砂糖	大さじ4
きなこ	大さじ3	水	大さじ2
砂糖	大さじ1		

作り方

- ① 鍋に豆乳・片栗粉を入れ木べらで混ぜ溶かす。
- ② ①の鍋を強火にかけ固まり始めたら弱火にし練る。
- ③ 水で濡らした型に流し込み、冷蔵庫で冷ます。
- ④ 黒砂糖に水を加え、火にかけて黒蜜を作る。
- ⑤ 冷めたら好きな形に切り、砂糖と塩を混ぜ合わせたきな粉をまぶし、黒蜜をかけて完成。

カルシウムがしっかりとれます

## スキム餅

材料（4人分）

スキムミルク	大さじ5	水	140cc
砂糖	大さじ2	片栗粉	大さじ3
きな粉	大さじ3	砂糖	大さじ1

作り方

- ① きな粉・砂糖を合わせておく。
- ② 鍋に水で溶いたスキムミルクと砂糖、片栗粉を入れ木べらでまぜ溶かす。
- ③ 最初強火で固まり始めたら弱火にし、少し練り上げる。
- ④ 水で濡らした型に流し込み、冷めたら三角に切り、きな粉をまぶす。

素朴なおいしさ

## 南瓜のアーモンドきな粉あえ

材料（4人分）

かぼちゃ	中1/5個
粉末アーモンド	小さじ2
きな粉	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1と2/3

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、やわらかく煮る。
- ② 粉末アーモンド、きな粉、砂糖を混ぜ合わせ、①と和える。  
※粉末アーモンドはなしでも可。

こどもに大人気のおやつです

## マカロニあべかわ

材料（4人分）

マカロニ	60g
きな粉	大さじ2
砂糖	小さじ4

作り方

- ① マカロニをやわらかく茹で、水気をきる。
- ② きな粉・砂糖を混ぜ合わせ、①のマカロニとあえる。

麩を使った簡単ラスク

## アーモンド麩ラスク

材料（4人分）

小町ふ	20g
バター	大さじ2と1/3
砂糖	大さじ3
スライスアーモンド	小さじ2

作り方

- ① 溶かしたバターに砂糖をすり混ぜる。
- ② 小町麩に①とアーモンドをからめる。
- ③ オーブンで焼き、良い焼き色になったら出来上がり。

からめて焼くだけ

## スナツ麩

材料（4人分）

小町麩	20g
バター	30g
粉チーズ	小さじ1
青のり	適量

作り方

- ① 溶かしたバターに粉チーズを加える。
- ② 小町麩に①と青のりをからめる。
- ③ オーブンで焼く。  
※粉チーズは青のりと一緒にからめても可。



チーズの入ったブラジルのもちもちパン

## ポンデケージョ

外国料理  
紹介

材料（4人分）

白玉粉	40g	塩	ひとつまみ
粉チーズ	大さじ2	卵	小さじ2
サラダ油	小さじ3/4	牛乳	大さじ1と1/3

作り方

- ① 白玉粉はマッシャーでつぶすかミキサーにかける。
- ② ①とすべての材料を混ぜ合わせる。
- ③ 丸められる固さになったら2cm程度に丸めて170℃のオーブンで15～20焼く。  
※水分が足りない時は牛乳を足す。

昔ながらのおいしいおやつ

## 揚げパン

材料（4人分）

ロールパン※	30g×4個
揚げ油	適量
グラニュー糖	大さじ1

作り方

- ① パンを油でさっと揚げる
- ② ①にグラニュー糖をまぶす。

※保育園ではコッペパンを使用しています。

みかんの甘酸っぱさおいしい

## みかんの寒天ゼリー

材料（4人分）

オレンジジュース	1 カップ
みかん缶	120g
粉寒天	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1

作り方

- ① 粉寒天を水でふやかし、砂糖とジュースを加えよく煮溶かす。
- ② バットにみかんをしき、①を流し入れ、冷やし固める。
- ③ 冷やし固まったら、食べやすい大きさに切る。

おかずにもおやつにもなる1品

## 大豆とさつま芋の蜜がらめ

材料（4人分）

大豆水煮	80g	砂糖	大さじ3
片栗粉	小さじ4	しょうゆ	小さじ1
さつま芋	1/2本	水	適量
油	適量		

作り方

- ① 大豆は片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② さつま芋はさいの目に切り、素揚げにする。
- ③ 砂糖・しょうゆ・水を煮立て蜜を作り、①②にからめる。