

お家でできる！親子でおやつ作り

※過去に庁内の事業で使用したレシピ等を紹介しています。

麻生区役所地域支援課



フリフリ♪まんまるおにぎり

材料名	大人1+子供1
ごはん	150g
枝豆（さやつき） （冷凍でもOK）	60g
シラス	大さじ2
青のり	適宜
白炒りごま	適宜

1人分 168kcal カルシウム40mg
※カルシウムのとれるおやつです。

【作り方】

- ① 枝豆は茹でるか、冷凍を解凍し、さやから出しておく。
- ② 温かいごはん、枝豆と、シラス、青のりと炒り胡麻を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③ ガチャガチャのケース（大）の半球より少し多く②を入れ、しっかり蓋をして、元気よくフリフリする。
★この時に振り方が弱いと、握りが甘くなります。
- ④ 注意深くケースの蓋を外し、まんまるおにぎりをパクリ！



ブルーベリーのヨーグルトムース

材料名	4～5個分
★冷凍ブルーベリー	90～100g
★砂糖	30g
★レモン汁	大さじ1
生クリーム	30g
☆砂糖	6g
プレーンヨーグルト	150g
牛乳	70cc
ゼラチン	5g
▽ゼラチンを溶かす水	大さじ3

1人分 110kcal カルシウム75mg
※カルシウムのとれるおやつです。

【ジャムの作り方】

- ① 耐熱容器に冷凍のブルーベリーと砂糖を振り入れ混ぜ、ラップをして電子レンジで3分加熱する。
- ② ラップを外してかき混ぜ、フォークでつぶす。さらにラップを外して2分加熱する。
- ③ 再度つぶしながらかき混ぜて、1分単位で好みの状態まで加熱を繰り返す。
（冷めるとトロミが増します）
- ④ 最後にレモン汁を加え出来上がり！

【作り方】

- ① 耐熱容器に大さじ3の水に振り入れた粉ゼラチンをふやかし、ラップをして電子レンジで10秒加熱する。
- ② 生クリームに砂糖を加え、泡だて器でトロリとするまで七分立てにする。
- ③ ②にヨーグルトと牛乳、ブルーベリージャムの2/3を加え、最後に①を加えて良く混ぜ容器に小分けしラップをして冷蔵庫で冷やし固める。食べる時に残りのジャムをトッピング！



モチモチ・いももち

材料名	4～5個分
じゃがいも	中2個
ちりめんじゃこ	15g
ピザチーズ	20g
片栗粉	大さじ1.5
青のり	小さじ2
のり	個数分
油（焼き用）	適量

1個 77kcal カルシウム56mg

※カルシウムのとれるおやつです。



【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、4等分し、かくれる位の水のいった鍋に入れ、水から茹でる。竹串が通ったらザルにあげ、ボールに入れて熱いうちにマッシャーやすりこぎでつぶす。
- ② ①に片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ③ ちりめんじゃことピザチーズ、青のりを入れて混ぜ合わせ、食べやすい大きさの小判形に丸める。
- ④ フライパンに薄く油を塗り、③を並べ、蓋をして弱火で3～4分程度焼く。
- ⑤ 焼き目が付いたら裏面に反して蓋をして3分程度焼く。
- ⑥ ⑤をのりで巻き、楊枝やピックを刺してできあがり！



シュワッとヨーグルトゼリー

材料名	4人分
プレーンヨーグルト	150g
炭酸ジュース（室温）	150cc
ゼラチン	1袋（5g）
▽ゼラチンを溶かす水	大さじ2
砂糖	大さじ1強
キウイフルーツ	1個

1人分 68kcal カルシウム53mg

※カルシウムのとれるおやつです。



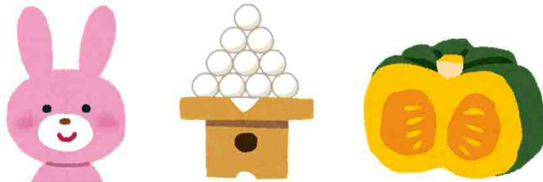
【作り方】

- ① 耐熱容器に大さじ2の水に振り入れた粉ゼラチンをふやかし、ラップをして電子レンジで10秒加熱する。
- ② プレーンヨーグルトに砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に炭酸ジュースを加え、手早くしっかりと混ぜ合わせる。
- ④ ③を混ぜながら①を垂らし入れ、よく混ぜる。人数分の容器に分け、ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、切ったキウイフルーツをトッピングしてできあがり！（キウイフルーツ以外の果物をトッピングしてもよいです）

かぼちゃ汁粉

材料名	2人分
かぼちゃ	100g
牛乳	100cc
練乳	20g
白玉粉	40g
砂糖	小さじ1
水	32g
ゆで小豆缶	30g

1人分 224kcal カルシウム91mg
※カルシウムのとれるおやつです。



【作り方】

- ① かぼちゃの種・ワタを取り、皮をむいて、一口大に切る。
- ② 耐熱容器にかぼちゃを並べ、ラップをかけて電子レンジで竹串がスッと通るまで（600Wで約4分）加熱する。熱いうちによくつぶす。
- ③ ②に牛乳、練乳を混ぜ、濾しながら（ハンドミキサーで滑らかにしてもよい）鍋に移し、加熱して温める。
- ④ 鍋にお湯を沸かしておく。
- ⑤ 白玉粉に砂糖を加え、少しずつ水を加えて耳たぶ位の柔らかさになるまで混ぜ、丸める。
- ⑥ ⑤を茹でて、浮いてきたら水に取って冷ます。
- ⑦ 器に⑥の白玉団子を入れ、③の汁粉を注ぎ、ゆで小豆をのせる。

スコーン

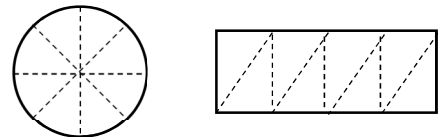
材料名	8個分
ホットケーキミックス	200g
バター	50g
牛乳	50cc

1個分 140kcal



【作り方】

- ① 電子レンジなどでバターを溶かす。
- ② ボールにホットケーキミックス、バターを入れて混ぜる。さらに牛乳を加えて混ぜ、生地をひとまとめにする。
- ③ ②をボールから出して1.5～2cm位の厚さの円形か長方形に伸ばし、包丁で8等分の三角形に切る。



- ④ 170～180℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。
- ★お好みで、生地につぶしたバナナや細かくしたチョコレートを入れても作ることができます。