

* 五平餅

★ 手づかみ食べしやすい形で、おやつにぴったり！

材料 (目安量：6個分)

軟飯	400g
白胡麻	小さじ1
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

※みそだれは作りやすい分量です。
つける量はお好みで加減してください。

作り方

- ① ご飯はすりこぎなどで粒が半分残る程度につぶす。白胡麻はすっておく。
※すりごまでもOK。
- ② 小鍋に調味料と白胡麻を入れ、弱火で煮詰める。
- ③ ご飯は小判型に丸め、オーブントースターで7分くらい表面をあぶる。
- ④ みそを塗り、さらに2分ほどこんがり焼きあげる。

* ツナときのこの炊き込みごはん

★ 安くて簡単！きのこのうま味がお米にしみておいしさアップ

材料 (目安量：大人4人分)

米	2合
ツナ缶	1缶 (80g)
えのき	1/4袋 (50g)
しめじ	1/2袋 (50g)
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/3

作り方

- ① えのきとしめじは石づきを取り、食べやすい大きさに切っておく。
- ② ツナ缶は油を切っておく。
- ③ 洗米し、炊飯器の目盛りまで水を入れた後、大さじ1杯の水を抜く。
- ④ ①②と調味料を入れ炊飯する。

* ぼんさんすう
拌三絲

★ 春雨は緑豆タイプがオススメ
のどごしつるつるで食べやすい!

材料 (目安量: 大人2人分
+子ども1人分)

春雨 (乾燥)	20 g
人参	中 1/5 本 (25 g)
きゅうり	中 1/2 本 (50 g)
砂糖	小さじ 2
ごま油	小さじ 1
酢	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 3/4
塩	ひとつまみ

作り方

- ① 春雨は熱湯でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、きゅうりは千切りにし、人参は茹でておく。
※ハムを入れてもOK!
- ③ 合わせ調味料を作り、①②と和える。

* **スピナチサラダ**

★ スピナチは英語でほうれん草のこと
★ ツナ缶入りで食べやすい

材料 (目安量: 大人2人分+子ども1人分)

ほうれん草	170 g
人参	中 1/2 本 (65 g)
ツナ缶 (油漬)	1/2 缶 (35 g)
白胡麻	小さじ 2
酢	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1 弱
砂糖	小さじ 3/4 強

作り方

- ① ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。
人参は千切りにして茹でる。
ツナ缶は油を切ってほぐしておく。
※ツナ缶の油を切り過ぎると、
パサパサになるため、注意!
- ② すった白胡麻・酢・しょうゆ・砂糖をよく混ぜ、水気を切った①と和える。

* ブロッコリーの中華和え

★子ども向けでちょっと甘めな手作り中華風味のたれは、アスパラガスやきゅうりなどにもよく合います！

材料 (目安量：大人2人分
+子ども1人分)

ブロッコリー	1株
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
白胡麻	小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
- ② 調味料を混ぜ合わせ①と和える。

胡麻を入れるときに、少しつぶしながら入れると、香りが立って風味がよくなります。ブロッコリーの茎を入れても、おいしいです。

* 鶏肉のさっぱり煮

★ お箸で切れるほどやわらかいお肉に仕上がります
★ 甘めの味付けなのでお好みで加減してください

材料 (目安量：少なめ大人2人分
+子ども1人分)

鶏もも肉唐揚げ用	200g
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
酢	小さじ1
しょう油	小さじ2
塩	少々
水	100mL
おろし生姜	少々
うずら卵	お好み量

作り方

- ① 水と調味料を煮立て肉を加え、煮立ってからうずら卵缶を加えじっくり煮込む。

うずら卵は窒息を防ぐために、盛り付け時に半分程度に切るとよいです。鶏手羽元などでもおいしくできます。

* 魚の変わり焼き

★鮭やかじきまぐろのほか、鶏ささみ肉や豚ヒレ肉でも！
★マヨネーズのおかげで魚が硬くなりにくいです。

材料 (目安量：大人2人分 +子ども1人分)

むきがれい (切り身)	200g
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
パン粉	適量
(マッシュポテトフレークでもOK)	
サラダ油	適量

オーブントースターの場合は、焦げすぎないようにアルミホイルで覆い、中まで火が通ったらアルミホイルを開け、表面に焼き目をつけましょう。

作り方

- ① むきがれいは塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①のむきがれいにマヨネーズを絡め、パン粉をまぶす。
※マヨネーズは付け過ぎに注意！
- ③ サラダ油を薄く敷いたフライパンやオーブントースターで焼く。

* ジャガイものカントリー煮

★イメージは洋風の肉じゃが

材料 (目安量：大人2人分 +子ども1人分)

じゃがいも	中2個 (220g)
豚もも肉	75g
人参	中1/2本 (65g)
玉ねぎ	中1/3個 (65g)
バター	小さじ2強
(油でも、バターと油半々でもOK)	
水	適量
コンソメ	小さじ1/2
(固形なら1/4個)	
ケチャップ	大さじ1と1/3
ウスターソース	小さじ1弱
砂糖	小さじ1と2/3

作り方

- ① 豚もも肉 (薄切り) は一口大に切る。じゃがいもは一口大、人参は乱切り、玉ねぎは2~3cm角に切る。
※人参はいちょう切りでもOK。
- ② 鍋にバターを熱し、人参・玉ねぎを炒め、豚肉を加えて炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃがいもを加えて更に炒め、具材がかぶるくらいの水とコンソメを加えて煮込む。
- ④ 全体的に火が通ってきたら、調味料を加えて煮汁が少なくなるまで煮込む。

* 胡麻トースト

- ★ 朝ごはんやおやつにぴったり！
- ★ ごまはビタミン・ミネラルが豊富です

材料 (目安量：大人1人分+子ども1人分)

作り方

- | | | |
|---------|-----------|---|
| 食パン | 6枚切りなら1枚 | ① 耐熱容器にすりごま、バター、砂糖を入れて、電子レンジにかける。
(500Wの場合30秒程度) |
| すりごま(白) | 小さじ1と1/2強 | |
| バター | 小さじ2 | |
| 砂糖 | 小さじ1と1/3 | ② ①のごまペーストを食パンに塗り、トーストする。 |

1～2歳児のおやつでは、6枚切りで1/2枚程度が目安です。

※電子レンジによって時間が変わります。ご自宅の機種に合わせて下さい。

* クッキー

- ★ お子さんと一緒に、形を作ったり型抜きをして楽しめます
- ★ 卵なしでも作ることができます

材料 (作りやすい分量)

作り方

- | | | |
|-----------|------|---|
| 薄力粉 | 300g | ① 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。 |
| ベーキングパウダー | 3g | ② バターは室温に戻してやわらかくしておき、砂糖を入れて白っぽくなるまで混ぜる。 |
| バター | 100g | ③ ②に溶いた卵を少しずつ加えて混ぜる。 |
| 砂糖 | 100g | ④ ③に①を入れて、こねてまとめる。 |
| 卵 | 1個 | ⑤ ④の生地で好きな形にクッキーを作り、オーブンで170℃15～18分焼く。
(クッキーの大きさによって、少し焼き色がつくまで焼く) |
- ※ココア生地も作りたい場合は上記の生地の半分量にココア15gを水22gで溶いて混ぜる
- ※生地がベタベタして扱いにくいようなら、冷蔵庫で少し休ませると落ち着きます

* カップケーキ (プレーン) ①

★ いろいろな味で楽しんでみましょう！

材料 (目安量：4個分)

薄力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1
牛乳	50mL

作り方

- ① 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖をビニール袋へ入れ、よく振り混ぜる。
- ② サラダ油、牛乳を加え、均一になるまでよく揉んで混ぜる。
- ③ ビニール袋の端を切り、生地を型へ絞り入れ、電子レンジで加熱する。
(600Wで1分20秒～40秒程度)
※串をさして生地がつかなければOK。
加熱時間は調整してください。

こちらが基本の作り方です。
バリエーションが変わっても
作り方は同じになります。
どれも粉物を入れた段階で
一度振り混ぜ、その後、
液体を入れるとダマに
なりにくいです。

※レシピ提供：栄養士食育チームなのはな

* カップケーキ②

チーズ

材料 (目安量：4個分)

薄力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1
牛乳	50mL
ミックスチーズ	20g
トッピング用チーズ	適量

★ 仕上げにトースターで軽く焼くと、
焦げ目がついておいしいです。

ココア

材料 (目安量：4個分)

薄力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
ココア	小さじ 1
砂糖	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1
牛乳	50mL

★ みんなが大好きココア味もお手軽に！
鉄分もUP！

※レシピ提供：栄養士食育チームなのはな

* カップケーキ③

トマト

材料 (目安量：4個分)

薄力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1
(オリーブオイル・マヨネーズでもOK)	
トマトジュース	50mL

★ コーンやハムをトッピングして
ピザ風のアレンジできます。

ごま&きなこ

材料 (目安量：4個分)

薄力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
きなこ	大さじ1
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
牛乳	50mL
ねりごま	小さじ1

★ 牛乳を少し多めにしてもふんわりして
おいしいです！

※レシピ提供：栄養士食育チームなのはな

* カップケーキ④

豆腐&バナナ

材料 (目安量：4個分)

薄力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1
絹豆腐	30g
バナナ	20g

豆腐が水分代わりのため、
水切りは不要です。

作り方

- ① バナナは薄切りにしておく。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖をビニール袋に入れ、よく振り混ぜる。
- ③ サラダ油、絹豆腐、バナナを加え、均一になるまでよく揉んで混ぜる。
- ④ ビニール袋の端を切り、型に絞り入れ、電子レンジで加熱する。
(600Wで1分20秒～40秒程度)
※串をさして生地がつかなければOK。

加熱時間は調整してください。

※レシピ提供：栄養士食育チームなのはな

* いりこの青のり風味

★カルシウムの補給ができるおやつです！

材料 (目安量：子ども2～3人分)

いりこ	10g
ごま油	小さじ1/4
青のり	適量

作り方

- ① ごま油を熱したフライパンにいりこを入れ、カリカリになるまで炒る。
※ホットプレートなどでもOK！
- ② 青のりを加え、さらに炒る。

いりこだけでなく、牛乳+いりこ+そのほかのおやつ（おせんべい・クッキーなど）と組み合わせるとよいでしょう。

* きなこボーロ

★お子さんと一緒に作ってみても！

材料 (目安量：35個程度)

きなこ	50g
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1と1/4
砂糖	75g
マーガリン	75g
卵	M玉1個
白胡麻	大さじ1と1/3

作り方

- ① きなこ、薄力粉をふるい、砂糖とベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- ② 卵は溶いておく。
- ③ マーガリンを練り、卵を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に①と白胡麻を加えてよく混ぜ、手でこねる。
- ⑤ ④を2cm程度の団子に丸め、中央を押しつぶし、天板に並べて、オーブンで焼く。(170℃で10分程度。余熱あり。)

ふるいやざるがない場合は、泡立て器で空気を入れるようによく混ぜるとよいです。1回のおやつに2～3個が目安です。