

にんじんジャム

栄養成分 (約大さじ1杯分)
エネルギー24kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0.0g
炭水化物 6.1g 食塩 0.0g カルシウム 3mg 鉄 0.0mg

材料

人参 100g
砂糖 50g
レモン汁 小さじ1

作り方

- 1 にんじんをすりおろしてなべに入れ、水1カップと砂糖を加える。にんじんがジャム状になるまであくを取りながら煮る。
- 2 煮上がったら、レモン汁を加える。
- 3 クラッカーにのせたり、サンドイッチパンにはさむ。

* にんじんは皮をむいてもむかなくてもOKです。



フルーツゼリー

栄養成分 (1食分)
エネルギー29kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.0g
炭水化物 7.5g 食塩 0.0g カルシウム 5mg 鉄 0.1mg

材料 (6食分)

粉寒天 1g
オレンジジュース 250cc
砂糖 大さじ1
フルーツ缶 50g
(好みのものを1口大に切る)

作り方

- 1 なべにジュース100cc・粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
- 2 1~2分くらい沸騰させ、砂糖を加えて溶かす。火から下ろし、残りのジュース(150cc)を加えて混ぜる。
- 3 容器に1口大に切ったフルーツ缶をならべ、ジュース液を流し、冷やし固める。

* ジュースの種類を変えたり、ジュースの代わりに牛乳を使うこともできます。

いろいろ試してみてください。

* 低カロリーですが食べ応えがあります。体重の増えすぎが気になるお子さんに！

かぼちゃのスイートポテト風

材料 (作りやすい分量)

かぼちゃ (正味) 120g
バター又はマーガリン 15g
砂糖 20g
卵黄 1個分
牛乳 適量

作り方

- 1 かぼちゃを茹でるか蒸すか電子レンジでやわらかくし、熱いうちにつぶす。
- 2 バター、砂糖、を加えて混ぜ、電子レンジ600Wで約2分間加熱し、よく混ぜる。
- 3 2に卵黄2/3個分を加えて混ぜ、牛乳で固さを調節する。
- 4 3をアルミカップに入れて、残りの卵黄1/3個分、照りを付ける。
- 5 オープントースターで表面に色がつくまで焼く。



★ 3を電子レンジ600Wで約3分加熱し、ラップで、茶巾にしてもおいしいです。

栄養成分 (分量の6分の1) エネルギー55kcal たんぱく質 0.9g 脂質 4.5g
炭水化物 5.7g 食塩 0.0g カルシウム 3mg 鉄 0.0mg

幼児のおやつ レシピ

中原区役所地域みまもり支援センター

煮干しの青のりかけ&カレー風味

材料 (6食分)

① 煮干し 60g
ごま油 大さじ1弱
青のり 0.2g

② 煮干し 60g
マーガリン 大さじ1弱
カレー粉 少々

作り方

- 1 煮干しをカリカリに炒ってから、ごま油で軽く炒める。火を止めて青のりをまぶす。
- 2 煮干しをカリカリに炒ってから、マーガリンで軽く炒める。火を止めてカレー粉をまぶす。

カルシウム・鉄分をお手軽にとれるおやつです！



栄養成分 (青のりかけ1食分)

エネルギー 52kcal たんぱく質 6.5g 脂質 2.6g 炭水化物 0.0g 食塩 0.4g
カルシウム 220mg 鉄 1.8mg

栄養成分 (カレー風味1食分)

エネルギー 49kcal たんぱく質 6.5g 脂質 2.3g 炭水化物 0.0g 食塩 0.5g
カルシウム 220mg 鉄 1.8mg

さつまいも茶巾

材料 (6食分)

さつまいも 180g
すり胡麻 (白) 大さじ2
バター 大さじ1 1/2
牛乳 大さじ3弱

作り方

- 1 さつまいもを茹でるか蒸すか電子レンジでやわらかくし、熱いうちにつぶす。
- 2 つぶした芋にすり胡麻とバター、牛乳を加え混ぜ、ラップで団子を作る。

栄養成分 (1食分)

エネルギー 86kcal たんぱく質 1.2g 脂質 4.4g 炭水化物 10.5g 食塩 0.1g
カルシウム 56mg 鉄 0.5mg

パンケーキ



材料 (子どもの手のひら大6枚位)

ホットケーキミックス	120g
卵	1個
牛乳	120cc
人参	20g
サラダ油 (又はマーガリン)	

栄養成分 (1枚分)
 エネルギー120kcal たんぱく質 3.3g 脂質 4.5g
 炭水化物 16.2g 食塩 0.3g カルシウム 48mg 鉄 0.2mg

作り方

- 1 人参はすりおろす。
- 2 卵を割りほぐし、牛乳を加えよく混ぜる。
- 3 2にホットケーキミックスを入れ、さっくりと混ぜる。
- 4 フライパンに薄く油をひき、3の生地を丸く流し、両面を焼く。

- * にんじんは皮をむいてもむかなくてもOKです。
- * にんじんのかわりに、茹でて細かく切ったほうれん草やココアなどを加えることもできます。いろいろなアレンジを楽しんでください。

じゃがいもお焼き

材料 (6食分)

じゃがいも	150g
ちりめんじゃこ	11g
片栗粉	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々
バター	7g
スキムミルク	大さじ1
サラダ油	大さじ1

栄養成分 (1食分・トッピング除く)
 エネルギー65kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.0g
 炭水化物 7.8g 食塩 0.3g カルシウム 22mg 鉄 0.1mg

作り方

- 1 じゃがいもは皮を剥き茹でる。
- 2 茹であがったじゃがいも、片栗粉、バター、砂糖、塩、スキムミルクをボウルに入れてすりこぎでつぶし、ちりめんじゃこを混ぜ合わせる。
- 3 手にサラダ油を塗り、平らな団子型にまとめ、フライパンで焼き色がつくまで両面焼く。
- 4 皿に盛り付け、トッピングを添える。

トッピング

ケチャップ、マヨネーズ等



おやこで一緒に作ると
楽しいよ!

白玉団子 いろいろ

◎豆乳白玉

材料

(小さめの白玉約25個分)

白玉粉	50g
豆乳	45cc
きな粉	適量
黒蜜	適量

作り方

- 1 白玉粉に豆乳を加え、耳たぶくらいの柔らかさにし、まるめる。
(真ん中をつぶした方が小さい子には食べやすい)
- 2 沸騰したお湯に1を落とす。浮き上がってきたら冷水に取る。
- 3 水気を切り、食べる直前にきな粉と黒蜜をかけていただく。

栄養成分 (5個分)
 エネルギー82kcal たんぱく質 3.3g 脂質 1.8g
 炭水化物 13.6g 食塩 0.0g カルシウム 22mg 鉄 0.8mg

◎かぼちゃの白玉

材料

(小さめの白玉約25個分)

かぼちゃ (正味)	50g
砂糖	小さじ1
白玉粉	50g
(または団子の粉)	
牛乳	大さじ1
A { きな粉	適量
砂糖	適量

作り方

- 1 かぼちゃを茹でるか蒸すか電子レンジでやわらかくし、熱いうちにつぶす。
- 2 1を熱いうちにつぶし、砂糖・白玉粉 (または団子の粉) を加え、混ぜる。
- 3 2に牛乳を加え、耳たぶの硬さにして丸める。
(真ん中をつぶした方が小さい子には食べやすい)
- 4 沸騰したお湯に3を落とす。浮き上がってきたら冷水に取る。
- 5 水気を切り、食べる直前に A を混ぜたものをかけていただく。



栄養成分 (5個分)
 エネルギー75kcal たんぱく質 3.1g 脂質 1.7g
 炭水化物 12.0g 食塩 0.0g カルシウム 17mg 鉄 0.5mg

- * 白玉団子は豆腐で練ったり、野菜ジュースで練ったり、野菜を練りこむなどいろいろと応用ができます。ぜひ、ためしてみてください。