

保育所で好評なおやつ

石巻市

※材料はすべて3才以上児の分量です



マカロニの黄粉和え

☆マカロニがおやつ!? おやつの部人気No.1です

材 料	1人分	下処理	作 り 方
マカロニ	13g	ゆでる	① マカロニは塩を入れたたっぷりの湯でゆでてザルにあげ、水切りしておく。 ② 黄粉、三温糖、塩をよく混ぜ合わせておく。 ③ ①のマカロニを黄粉で和える。
青ばた黄粉	6g		
三温糖	8g		
塩	少々		

1人当り : エネルギー106Kcal ・ たんぱく質 3.8g ・ 脂質 1.7g ・ 塩分 0.05g

キャロットケーキ

☆人参がらいの子どもも平気です。ビタミンたっぷり

材 料	1人分	下処理	作 り 方
人 参	15g	すり下ろす	① 人参は皮をむいてすりおろす。 ② 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。 ③ レーズンは湯につけて柔らかくしてから粗みじんに切る。くるみは粗みじんに切る。 ④ ボールに卵と三温糖を入れ、ぼったりするまで泡立てて、サラダ油を加えてよく混ぜる。 ⑤ 人参、レーズン、くるみを加えて混ぜ、ふるった粉を入れてさっくりと混ぜ、アルミカップに流す。 ⑥ 170℃に温めておいたオーブンに入れ、約20分焼く。
卵	10g	ときほぐす	
三温糖	6g		
レーズン	2.5g	湯につける	
サラダ油	8g		
小麦粉	13g		
ベーキングパウダー	0.3g		
くるみ	5g	粗みじん	
アルミカップ	1個		

1人当り : エネルギー188Kcal ・ たんぱく質 2.9g ・ 脂質 10.9g ・ 塩分 0.05g



ごまクリーム団子

☆団子は豆腐が入ってふんわり、ごまクリームはとろ〜り！

材 料	1人分	下処理	作 り 方
白玉粉	20g		① 豆腐と白玉粉をよく混ぜ合わせておく。 ② ①を一口大の団子にし、真ん中をくぼませてたっぷりの熱湯で茹で上げ、浮いてきたら冷水にとり、十分冷ましてからザルにあげる。 ③ 練りごまと三温糖を合わせて溶かし、生クリームとしょうゆ、塩を加えてたれを作り、団子を和える。
絹ごし豆腐	30g	軽く水切り	
白練ごま	6g		
三温糖	4g		
生クリーム	8g		
しょうゆ	0.5g		
塩	少々		

1人当り : エネルギー160kcal ・たんぱく質 4.3g ・脂質 6.1g ・塩分 0.08g

マーライパオ

☆中華の人気おやつが手軽にできます

材 料	1人分	下処理	作 り 方
小麦粉	12g	合わせてふるう	① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。 ② 卵をほぐし、牛乳、サラダ油、しょうゆ、水で溶いた重曹をよ〜く混ぜ合わせる。 ☆ダマになりやすいので注意! ③ ①の粉を混ぜる。 ④ アルミカップに流し入れ、強火の蒸し器で15分くらい蒸す。
ベーキングパウダー	0.2g	合わせてふるう	
三温糖	12g		
卵	15g	溶きほぐす	
牛 乳	6g		
サラダ油	5g		
しょうゆ	0.3g		
重 曹	0.2g	水で溶く	
水	0.2g		
アルミカップ	1個		

1人当り : エネルギー160kcal ・たんぱく質 2.9g ・脂質 6.8g ・塩分 0.1g

フレンチトースト

☆おやつや軽食として、大人気です

材 料	1人分	下処理	作 り 方
食パン	1/2 枚	3等分	① 食パンは一枚を六等分に切る。 ② 卵をときほぐし、牛乳、三温糖、バニラを加える。パンを浸し、中までしみ込ませる。 ③ フライパンにバターを溶かし、浸したパンを並べ、中まで弱火でじっくりと焼く。
牛乳	17cc		
卵	13g		
三温糖	2g		
バニラエッセンス	少々		
バター	3g		

1人当り : エネルギー135kcal ・たんぱく質 4.4g ・脂質 5.3g ・塩分 0.5g

開口笑

☆揚げた後、口をあけて笑っているように見えることからこの名がつけました

材 料	1人分	下処理	作 り 方
小麦粉	20g	合わせてふるう	① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。 ② バターを溶かし、三温糖を混ぜ、卵を加えてよく混ぜ、牛乳と白ごまを加える。 ③ 粉を入れてさっくりと混ぜ、一口大の団子に丸める。 ④ 低温の揚げ油(160℃)でゆっくり狐色になるまで揚げる。
ベーキングパウダー	0.3g	合わせてふるう	
卵	6.8g	溶きほぐす	
バター	3g	溶かす	
三温糖	7g		
牛 乳	1.5g		
白炒りごま	2g		
揚げ油	適量		

1人当り : エネルギー182kcal ・たんぱく質 3.1g ・脂質 8.6g ・塩分 0.08g

バナナケーキ

☆バナナの風味がやさしいケーキです



材 料	1人分	下処理	作 り 方
小麦粉	15g	ふるう	① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。バナナとレモン汁をボールに入れ、荒くつぶす。 ② 別のボールに卵を割りほぐし、三温糖と塩を加え混ぜ、バナナを入れ、サラダ油を少しづつ加えて①の粉をさっくり混ぜ、アルミカップに流す。 ③ 150℃に温めたオーブンに②を入れ、約 25分焼く。
ベーキングパウダー	0.3g	ふるう	
塩	少々		
バナナ	25g	荒くつぶす	
レモン	1g	しぼる	
卵	12g	溶いておく	
三温糖	8g		
サラダ油	8g		
アルミカップ	1個		

1人当り : エネルギー190kcal ・たんぱく質 2.9g ・脂質 9.5g ・塩分 0.01g

さつまいものミルク煮

☆さつまいもはビタミンCや食物繊維がいっぱいです

材 料	1人分	下処理	作 り 方
さつまいも	60g	1cm厚さ	① さつまいもは皮をむき、1cm厚さに切り、水につけてあく抜きする。 ② 鍋にたっぷり湯を沸かし、さつまいもを柔らかくなるまで茹で、湯を切って、つぶす。 ③ ②に三温糖、バター、牛乳、生クリームを入れて混ぜ、焦げないように弱火にかけて、ぽってりするまで、練りあわせ、最後にレーズンを加えて仕上げる。
三温糖	5g		
バター	4g		
牛乳	15cc		
生クリーム	5cc		
レーズン	2g	湯につける	

1人当り : エネルギー145kcal ・たんぱく質 1.34g ・脂質 4.8g ・塩分 0.1g