

# おやつ

完了期以降



幼児は、胃が小さく消化機能も未熟です。間食（おやつ）には、3回の食事ではとりきれないエネルギーと栄養素、水分を補う役割があります。



# レシピ一覧

## ～おやつ（完了期以降）～



	献立名	ページ
おやつ	野菜マフィン	138
	マカロニあべかわ	139
	スイートポテト	140
	フレンチトースト	141
	米粉のケーキサレ	142
	大学いも	143
	バナナケーキ	144
	米粉の桜色蒸しパン	145
	焼きびん	146
	春色ゼリー	147

### さいたま市発祥のさつまいも「紅赤」

「紅赤（べにあか）」は、1898年（明治31年）、現在のさいたま市浦和区（旧木崎村）で発見されたさつまいもです。周りは真っ赤な紅色、中は黄色、味は甘く「さつまいもの女王」と呼ばれています。



おやつ

# 野菜マフィン

完了期  
以降



## 材料(5個分/1人1個)

※ 作りやすい分量で表示しています

小麦粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1弱
ほうれん草(葉先)	10g
にんじん	10g
りんご	10g
バター	10g
砂糖	大さじ2
A [ 卵	1/2個(25g)
[ 牛乳	大さじ2

## 作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① バターは湯せんにかけて溶かし、冷ます。
- ② ほうれん草はやわらかくゆでて、水にさらしてアク抜きし、みじん切りにする。にんじん、りんごはみじん切りにする。
- ③ 小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ④ ボウルに①、砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、Aを加えてさらに混ぜる。
- ⑤ ④に②、③を加えてさっくりと混ぜる。
- ⑥ 直径7cmのアルミカップに5等分にして⑤を流し入れ、オーブントースターで中に火が通るまで10分程度焼く。  
※表面が焦げてきたらアルミホイルをかぶせてください。



## ワンポイント♪

かぼちゃやさつまいも、小松菜などに種類を代えて作るのもおすすめです。





おやつ

# マカロニあべかわ

完了期  
以降



## 材料(4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

マカロニ(乾燥)	20g
A	
きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	ほんの少し



## 作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① マカロニはやわらかくなるまでゆでて、2~3cm長さに切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を入れて混ぜる。



### ワンポイント♪

きな粉にはカルシウムが豊富に含まれています。乳製品以外にも、カルシウムが多く含まれる食品を積極的に取り入れましょう。



おやつ

# スイートポテト

完了期  
以降



## 材料(8個分/1人2個)

※ 作りやすい分量で表示しています

さつまいも	200g
バター	小さじ2
A	
牛乳	大さじ1/2
生クリーム	小さじ2
砂糖	大さじ1



## 作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① さつまいもは皮をむき、1cm厚さの輪切りにして、水にさらしてアク抜きする。
- ② ①をやわらかくゆで、つぶす。
- ③ 小鍋に②、バター、Aを入れて弱火にかけてなめらかに混ぜ合わせ、8等分してラグビーボールの形にする。
- ④ オーブントースターの天板に③を並べ、5～6分焼く。



## ワンポイント♪

生クリームがない場合は、牛乳で代用してもいいです。固さを調整しながら入れてください。



おやつ

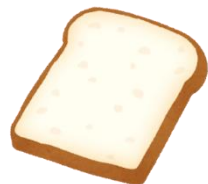
# フレンチトースト

完了期  
以降



材料(8個分/1人2個) ※ 作りやすい分量で表示しています

食パン(8枚切り)	2枚
A [ 卵	1個(50g)
[ 牛乳	大さじ4(60ml)
バター	少々
粉糖	少々



## 作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 食パンはみみを取り、8等分に切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を浸す。
- ③ フライパンにバターを熱し、②を入れて卵にしっかり火が通るまで両面を焼く。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、器に盛り、粉糖をふる。



### ワンポイント♪

すこし大きめに切って、手づかみ食べや一口量のかじり通りの練習をしてみましょう。





おやつ

# 米粉のケーキサレ

完了期  
以降



## 材料(5個分/1人1個)

※ 作りやすい分量で表示しています

米粉	80g	A	
かぼちゃ	20g	[	ベーキングパウダー  小さじ1
玉ねぎ	10g		砂糖  小さじ2
にんじん	10g		塩  ほんの少し
小松菜(葉先)	10g	B	
サラダ油	少々	[	豆乳  80ml
			サラダ油  小さじ4

## 作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① かぼちゃは、やわらかくゆでて軽くつぶしておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、小松菜はみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒める。
- ④ ボウルに米粉、Aを入れてよく混ぜ合わせる。Bを加えて混ぜ合わせ、①、③を加えてさっくりと混ぜる。
- ⑤ 直径7cmのアルミカップに5等分にした④を流し入れ、オーブントースターで中にしっかり火が通るまで約10分焼く。  
※表面が焦げてきたらアルミホイルをかぶせてください。



## ワンポイント♪

米粉を使って、チヂミや蒸しパン、シチューなど様々な料理が作れます。レシピはさいたま市食育ナビの「レシピ検索(一品)」からご覧いただけます。



おやつ

# 大学いも

完了期  
以降



## 材料(4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

さつまいも	200g
A 砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/2
水	大さじ1
黒ごま	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1



## 作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① さつまいもは2cmの乱切りにし、水にさらしてアク抜きし、ざるに上げて、水気をよくきる。
- ② 耐熱容器にさつまいもを入れふんわりラップをかけ、電子レンジで2～3分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、表面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 余分な油をふき取って、Aを加えて煮絡める。
- ⑤ 黒ごまをふる。

\* 電子レンジの加熱時間は、600Wを使用した場合の目安です。



## ワンポイント♪

サラダ油の代わりにバターで焼くと、ほんのりバター風味でおいしくなりますよ。





おやつ

# バナナケーキ

完了期  
以降



## 材料(6個分/1人1個)

※ 作りやすい分量で表示しています

小麦粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1/2強
卵	1個(50g)
バナナ	100g
レモン(果汁)	小さじ1/2
砂糖	大さじ2
バター	大さじ3



## 作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① バナナは5mm厚さの輪切りにし、レモン汁をふっておく。
- 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 バターは湯せんにかけて溶かし、冷ます。
- ④ ボウルに溶き卵、砂糖、③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①、②を加えて、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥ 直径7cmのアルミカップに6等分にした⑤を流し入れ、オーブントースターで中にしっかり火が通るまで約10分焼く。  
※表面が焦げてきたらアルミホイルをかぶせてください。



## ワンポイント♪

バナナは、切ってから時間が経つと黒ずんできますが、レモン汁をふることで変色を抑えることができます。



おやつ

# 米粉の桜色蒸しパン

完了期  
以降



## 材料(5個分/1人1個)

※ 作りやすい分量で表示しています

A	米粉	80g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	砂糖	小さじ4
	いちごジャム	大さじ1と1/2
	豆乳	1/2カップ(100ml)
	サラダ油	小さじ1
	【トッピング用】	
	いちごジャム	大さじ1/2

## 作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- 1 ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- 2 ①にいちごジャム、豆乳、サラダ油を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 直径7cmの紙カップに5等分にした②を流し入れ、電子レンジで2～3分加熱する。
- 4 ③が蒸しあがったら、トッピング用いちごジャムをのせる。

\* 電子レンジの加熱時間は、600Wを使用した場合の目安です。



## ワンポイント♪

米粉や豆乳で作る蒸しパンなら、小麦・乳・卵アレルギーのお子さんでも安心して食べることができます。



おやつ

# 焼きびん

完了期  
以降



## 材料 (5個分/1人1個)

※ 作りやすい分量で表示しています

軟飯	150g (子ども茶碗1杯半)
小麦粉	40g
ピザ用チーズ	25g
にんじん	40g
青のり	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

## 作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

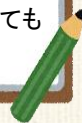
- ① にんじんはゆでて、みじん切りにする。
- ② ボウルに軟飯、小麦粉、ピザ用チーズ、①、青のりを入れてよく混ぜ合わせ、5等分して平たく形をととのえる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ両面が色づくまで2～3分焼く。
- ④ ③の表面にしょうゆを塗る。



## ワンポイント♪

焼きびんは、埼玉県の郷土料理の一つで、ごはん小麦粉と刻んだ野菜などを混ぜ、しょうゆをつけて焼いたものです。

型抜きで好みの形をつけてもいいですよ。





おやつ

# 春色ゼリー

完了期  
以降



## 材料(4個分/1人1個)

※ 作りやすい分量で表示しています

りんごジュース	3/4カップ (150ml)	
いちご	4個 (80g)	
A	砂糖	小さじ4
	粉寒天	小さじ1
	水	3/4カップ (150ml)

## 作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① りんごジュースは室温にもどしておく。
- ② いちごは1cm角に切る。
- ③ 小鍋にAを入れ、火にかけて溶かし、沸騰してから約1分加熱し、火を止める。
- ④ ③に①を少しずつ加えて混ぜる。
- ⑤ ④の粗熱を取ってから、②を加えて(いくつかトッピング用にとっておく)、4等分にして器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ ⑤の残りのいちごを飾り付ける。  
※お好みで生クリームをのせてもいいです。



## ワンポイント♪

寒天は沸騰させないと固まりません。逆にゼラチンは沸騰させると固まりにくくなります。寒天は、便通を良くする働きがあり、便秘解消に効果的です。

