



おやつ



食事だけでは補えない
エネルギーの補給に！

おにまんじゅう

材料	10個分
さつまいも	200g
ホットケーキミックス	200g
さとう	50g
水	180g



【作り方】

- ① さつまいもは、皮をむき1cm角に切り、塩水にさらす。
- ② ボウルにホットケーキミックスの粉、砂糖を混ぜ、水を加え混ぜ、さつまいもも入れ混ぜる。
- ③ アルミカップに、8分目ほど生地を流し込み、蒸気の上だった蒸し器に入れて強火で20分蒸す。竹ぐしをさして生地がついてこなければ出来上がり。

さつまいもの甘みと生地の甘みでちょうど良い甘さになっています。食べやすく、作りやすいので、お子さんと一緒に作ってみるのも良いですね。
さつまいもがおいしくなる秋のおやつにぴったりです。

チヂミ

材料 4人分

ちくわ	40g
にら	1/4わ
たまねぎ	1/6個
にんじん	20g
A	小麦粉 100g
	水 150g
	塩 少々
B	ごま油 小さじ1
	油 小さじ1
C	しょうゆ 大さじ1
	みりん 大さじ1/2
	ごま油 小さじ1/3
	すりごま 小さじ1/2



【作り方】

- ① ちくわは縦1/4に割り細かく切る。たまねぎ・にんじんは小さめに薄くスライスにする。にらは3～5ミリ幅くらいに切っておく。
- ② Aの小麦粉と水、塩を混ぜて生地を作る。
- ③ ①と②を合わせる。
- ④ フライパンを熱し、薄く油Bをしき、③を円形にうすくのばしながら流し入れる。表面にホットケーキのようにプツプツと穴があいてきたら、裏返し焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ タレの材料Cを合わせてチヂミにかける。

おやつに野菜がとれ、腹持ちの良いメニューです。

ごま油と油で表面をパリッと焼くと、ごまの風味で香ばしいチヂミが出来ます。

豆乳もち

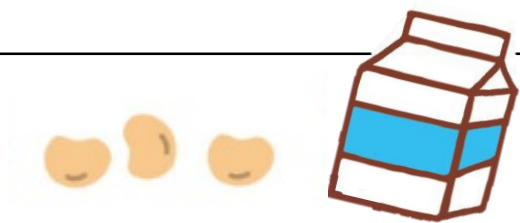
材 料	4人分
調整豆乳	200cc
片栗粉	大さじ4
さとう	大さじ4
{ きなこ	大さじ3
{ 塩	少々



【作り方】

- ① 鍋に調整豆乳を入れ片栗粉をとき、砂糖を加えて火にかける。片栗粉が固まるまで弱火でかき混ぜる。
- ② 固まったらスプーンなどで一口大の大きさに切り、きなこをまぶす。
または、バットなどの容器に入れて冷し固めてから、包丁で切り、きなこをまぶす。

きなこに甘みがほしい場合は、分量の砂糖の一部をきなこに入れてください。
また、豆乳を牛乳にかえれば、牛乳もちになります。
とても手軽にできて、子どもたちに人気のあるおやつです。温かいままでも、冷してもおいしいです。



クープオレンジ

材 料	4人分
牛 乳	150cc
コーンスターチ	大さじ2
さとう	大さじ3
ヨーグルト	60g
レモン汁	小さじ1
みかん缶	1/2缶



【作り方】

- ① 鍋に牛乳とコーンスターチを入れて混ぜ合わせた後、砂糖も加えてよくかき混ぜる。
- ② ①を弱火にかけ、とろみがつくまでよく混ぜる。
- ③ とろみがついたら火からおろし、鍋底を水につけて、よく混ぜながら冷ます。
- ④ ③にヨーグルト・レモン汁を加えて混ぜた後、みかんを入れる。

クープオレンジのクープは器という意味です。

口当りはさっぱりしていて、手軽に作れますので、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



あられかりんとう

材料 4人分

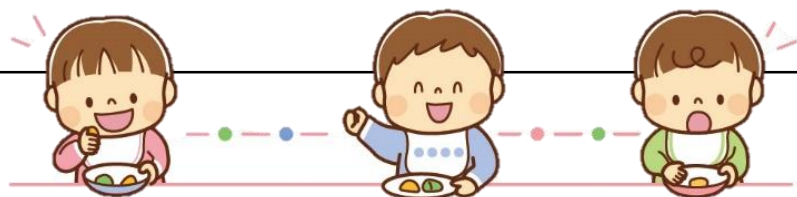
田舎あられ	60g
さとう	大さじ3.5
水	大さじ1



【作り方】

- ① 水とさとうでシロップを作り、泡が細くなるまで煮詰める。
- ② シロップが蜜状に煮詰まってきたら弱火にし、田舎あられを一気に入れ数分間からめる。鍋ごとあおるか、ヘラで空気を含ませるように混ぜる。蜜が全体にからまって、表面が白く粉をふくようになったら、バットなどに広げて冷ます。

田舎あられを入れてすぐはお互いにくっつき、ベトベトしていますが、弱火で根気強く混ぜ続けると粉をふいたような白い見た目になり、サクサクのかりんとうが出来上がります。



麩のラスク

材料 4人分

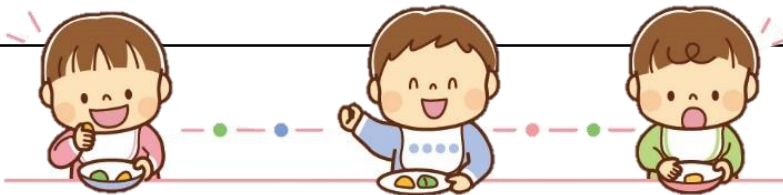
麩	25 g
バター	30 g
グラニュー糖	大さじ2
(ココア	2 g)
(きなこ	6 g)



【作り方】

- ① 麩を鍋に入れ、上から溶かしバターをかけてからめる。
- ② グラニュー糖をまぶす。(ココアやきな粉味にする場合、ここで一緒にまぶしておく。)
- ③ ②をトースターで程よい焦げ目がつくまで焼く。

麩を使用することで、ラスク特有のサクサク感が再現でき、いろんな形の麩を使えば子どもたちも大喜びのラスクができます。
作り方もとっても簡単なので、ぜひお子さんと作ってみてはいかがでしょうか。



かぼちゃ豆乳ケーキ

材料 10個分

かぼちゃ	200 g
ホットケーキミックス	200 g
さとう	大さじ5
調整豆乳	90 g
サラダ油	50 g



【作り方】

- ① かぼちゃはゆでて、つぶす。
- ② ケーキミックスと砂糖を混ぜあわせ、豆乳と油を少しずつ入れる。
- ③ ②と①を混ぜ合わせ、オーブンで焼く。

保育園のおやつケーキの中では一番人気のメニューで、子どもたちもおかわりしてたくさん食べてくれます。かぼちゃはレンジで加熱するとゆでる手間がはぶけます。かぼちゃの甘さがちょうどよく、自然な黄色のおいしいケーキです。

