

手づくりおやつ ~子どもと楽しくクッキング~

おやつは子どもにとって楽しみであると同時に、3回の食事では足りない栄養を補う大切な役割があります。おやつの量や質を考えるととても大切です。この献立は小さなお子さんでも作れる簡単レシピです。ぜひ家族みんなで一緒に手作りおやつを楽しんでください。



ぎょうざの皮のピザ

〈材料〉

☆	ぎょうざの皮	2枚		
	水	適宜	ミニトマト(黄)	2個(30g)
	トマトケチャップ	小さじ1	とろけるチーズ	½枚(8g)
♡	ぎょうざの皮	2枚		
	水	適宜	ミニトマト(赤)	2個(30g)
	とろけるチーズ	½枚(8g)	マジックソルト	ひとつまみ
※	ぎょうざの皮	1枚		
	しらす	大さじ½	わけぎ	大さじ½
	とろけるチーズ	½枚(8g)		

1回分の栄養量(上記全て)

エネルギー	200kcal	たんぱく質	10.3g
カルシウム	182mg	食物繊維	1.7g

〈作り方〉

- ☆ 1 りょうざの皮1枚に指先で水をつけ、2枚重ねにする。
- 2 半分に切ったミニトマト、とろけるチーズ、トマトケチャップを1の上ののせてトースターで3分ほど焼く。
- ♡ 1 りょうざの皮1枚に指先で水をつけ、2枚重ねにする。
- 2 半分に切ったミニトマト、とろけるチーズ、マジックソルトを1の上ののせてトースターで3分ほど焼く。
- ※ 1 りょうざの皮にしらすとみじん切りにしたわけぎ、とろけるチーズを上のにのせてトースターで3分ほど焼く。

トースターケーキ

〈材料〉グラタン皿2つ分

バター(有塩)	40g	薄力粉	20g
強力粉	40g	リンゴ	½個

1皿分の栄養量

エネルギー	300kcal	たんぱく質	3.4g
カルシウム	12mg	食物繊維	1.9g

〈作り方〉

- 1 バターは切って冷やしておく。冷たいバターと薄力粉、強力粉をボールに入れてさらに細かく木べらで切りながら、パン粉状になるまで混ぜる。
- 2 薄切りにしたリンゴをオイルに並べ、トースターで8~10分加熱、5分余熱、3分加熱する。
- 3 グラタン皿に1を¼量敷いて2を並べ、その上に残りの¼をかける。
- 4 トースターで7分加熱する。



豆腐のフルーツアイス

〈材料 4人分〉

お好みのフルーツ(冷凍)	100~150g
もめん豆腐	150g
はちみつorメープルシロップ	大さじ1

〈作り方〉

- 1 冷凍フルーツと豆腐をミキサーにかける。
- 2 お好みの量のシロップをかける。

フルーツはマンゴーで栄養価計算をしています

およそ一人分の栄養価

エネルギー	63kcal
たんぱく質	2.7g
カルシウム	50mg
食物繊維	0.5g

