

牛乳もち 黒みつきな粉がけ



1人分栄養価：エネルギー 130kcal 塩分 0.1g

★ポイント★

カルシウムやたんぱく質が豊富な牛乳を使った栄養満点のおやつです。子どもはもちろん、大人のおやつにも最適です。

もちもちとした食感で、牛乳嫌いの方でもおいしく召し上がれます。

● 材 料 (4人分)

| | | | |
|-----|-------|-----|------|
| 片栗粉 | 40g | 黒みつ | 小さじ4 |
| 砂糖 | 大さじ1 | きな粉 | 大さじ2 |
| 牛乳 | 320cc | | |

● 作り方

- 鍋に片栗粉、砂糖、牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。
- 木べらで混ぜながら弱火にかけ、粘りが出て鍋の底が見える位の硬さになるまで加熱する。
- 水でぬらしたバットに2を広げる。
- 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 4等分に切り分けて器に盛り付け、黒みつときな粉をかける。

● 材 料 (4人分)

| | | | |
|-------|------|---------|-------|
| 白玉粉 | 40g | キウイフルーツ | 1個 |
| 絹ごし豆腐 | 1/8丁 | みかん缶 | 80g |
| 水 | 適量 | サイダー | 160ml |

● 作り方

- ボールに白玉粉を入れ、絹ごし豆腐を手でくずしながら加えてよくこねる。
※硬い場合は、水を調節しながら加え、耳たぶくらいの硬さになるまでよくこねる。
- 16等分して丸め、中心を少しへこませる。
- 沸騰した湯に2を入れてゆでる。
浮き上がってきたら、さらに1～2分ゆで、水につけて冷やす。
- キウイフルーツは皮をむいて縦に4等分し、5mm位の厚さに切る。
みかん缶は汁を切る。
- 器に3、4を入れ、食べる直前にサイダーをかける。

豆腐白玉フルーツポンチ



1人分栄養価：エネルギー 79 kcal 塩分 0.0g

★ポイント★

豆腐を入れた白玉だんごは、白玉粉だけのものに比べて低エネルギーでヘルシーです。また、食感がやわらかく、時間がたっても硬くなりづらいです。

白玉にきな粉をかけたたり、お汁粉に入れてもおいしく召し上がれます。

スイートポテト



1人分栄養価：エネルギー 135 kcal 塩分 0.1 g

★ポイント★

さつまいもの甘さをいかしたスイートポテトです。普通スイートポテトには生クリームを使いますが、生クリームのかわりに牛乳を使うことで、低エネルギー・低脂肪になります。

オーブントースターで焼くと簡単に出来ます。

● 材 料 (4人分)

| | | | |
|---------|------------------|------|-------|
| さつまいも | 大1/2本 (約220g) | 卵黄 | 1/2個分 |
| バター | 15g | 牛乳 | 20cc |
| (常温に戻す) | | 卵黄 | 1/2個分 |
| 砂糖 | 大さじ1 | はちみつ | 小さじ1 |

● 作り方

- 1 オープンは180℃に予熱しておく。
- 2 さつまいもはよく洗ってペーパータオル(5枚位)を巻いて水でぬらし、ラップをして電子レンジで約10分(竹串が通るまで)加熱する。
※皮をむいて輪切りにしてゆでもよい。
- 3 熱いうちに皮をむきボールに入れてつぶす。
- 4 バター、砂糖、卵黄、牛乳の順に加え、その都度よく混ぜ合わせる。
- 5 4等分して形を整える。
- 6 表面に卵黄とはちみつを混ぜたものをはけでぬり、オーブンで約20分(表面に焼き色がつくまで)焼く。

※10分位したら一度取り出し、卵黄をもう一回ぬると、きれいにつやが出る。

じゃがいももち



1人分栄養価：エネルギー 103 kcal 塩分 0.4 g

★ポイント★

じゃがいもに片栗粉を入れることで、もちもちとしたお餅のような食感になります。低エネルギーで甘くないのでお子さんのおやつに最適ですし、おかずにもなります。中にチーズを入れてもおいしくいただけます。

● 材 料 (4人分)

| | | | | |
|-------|------|---|------|------|
| じゃがいも | 中2個 | A | しょうゆ | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 大さじ4 | | 砂糖 | 小さじ2 |
| サラダ油 | 小さじ2 | | 水 | 小さじ2 |

● 作り方

- 1 Aを鍋に入れて火にかけ、少し煮詰める。
- 2 じゃがいもは皮をむき、一口大に切ってゆでる。火が通ったら湯を切り、鍋をゆすりながら中火にかけて水分をとばす。
- 3 じゃがいもが熱いうちにつぶし、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- 4 3を8等分し1cmの厚さの小判型にまとめる。
- 5 フライパンにサラダ油を熱して4を入れ、蓋をして両面を焼く。
- 6 5に1のたれを塗る。

かぼちゃ蒸しパン



1人分栄養価：エネルギー 117 kcal 塩分 0.3g

★ポイント★

かぼちゃの甘みをいかした砂糖控えめ蒸しパンです。ホットケーキミックスを使うので粉をふるう必要がありません。簡単に作ることができるので、お子さんと一緒に作るのに最適です。かぼちゃのかわりにさつまいもやチーズ、レーズンなどを入れてもおいしいです。

●材料 (4人分)

| | | | |
|----|------|------------|------|
| 卵 | 1/2個 | ホットケーキミックス | 110g |
| 牛乳 | 70cc | かぼちゃ | 70g |
| 砂糖 | 大さじ1 | | |

●作り方

- 1 蒸し器に水を入れ、強火で加熱しておく。
- 2 かぼちゃは皮をむいて1cmの角切りにし、ラップをして電子レンジで約1分半加熱する。トッピング用に少し残し、残りは粗くつぶす。
- 3 ボールに卵を割り、泡立て器でほぐす。
- 4 牛乳、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- 5 ホットケーキミックスとつぶしたかぼちゃを加え、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。
※混ぜすぎないように注意する
- 6 銀カップの8分目くらいまで生地を入れ、上にかぼちゃをトッピングする。
- 7 6を蒸し器に入れ、強火で約10分蒸す。

米粉のかぼちゃかりんとう



1人分栄養価：エネルギー 116 kcal 塩分 0.0g

★ポイント★

かりんとうは通常小麦粉で作りますが、このかりんとうは米粉を使用しているため、少しやわらかくしっとりした食感になります。米粉は小麦粉よりも油を吸いにくいので、普通のかりんとうよりも少ない油で揚げることができて、低エネルギーです。

●材料 (8人分)

| | | | |
|------|------|--------|-------|
| かぼちゃ | 100g | 白ごま | 大さじ1 |
| 米粉 | 100g | 塩 | ひとつまみ |
| 卵(中) | 1個 | 揚げ油 | 適量 |
| 砂糖 | 大さじ1 | グラニュー糖 | 大さじ1 |

●作り方

- 1 かぼちゃは皮をむいて5mm位の厚さに切り、やわらかくなるまでゆでる。
ざるにあけて水気を切り、かぼちゃをつぶす。
- 2 ボールに米粉、卵、砂糖、白ごま、塩を入れて混ぜ合わせる。
- 3 1と2を混ぜ合わせてよくこね、5分位置く。
- 4 3をめん棒で5mm位の厚さにのばし、長さ4cm、幅1cmの大きさに切る。
- 5 4を油で揚げる。
※きつね色になったら1つ取り出してみて、ポキんと割れたら出来上がり。
- 6 5が熱いうちにグラニュー糖をまぶす。