



子どもに人気のおやつを紹介するよ！ 混ぜたり、丸めたり・・・

できそうなところからお子さんに手伝ってもらいながら作ってみましょう！

ポコポコドーナツ(15個ぐらい)

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	120g(カップ1)	④合わせて ふるっておく	① 豆腐に砂糖を混ぜて滑らかにする。 ② ①にごま、バターを入れて混ぜ、 ④を混ぜてまとめる。 ③ ②を 15 等分ぐらいにし、ピンポン玉のように丸める。 ④ ③を 160～170 度(やや低め)の油でゆっくり上げる。
ベーキングパウダー	2.5g(小さじ 1/2)		
砂糖	24g (大さじ 2 と小さじ 2)		
絹ごし豆腐	60g	つぶしておく。	
バター	12g(大さじ 1)	溶かしておく。	
白いりごま	8g(小さじ 3 弱)		
揚げ油			



ポイント！

- ・絹ごし豆腐を使うことがポイント！なめらかな生地になります。
- ・少し噛み応えのあるドーナツです。よく噛んで食べましょう。



ウィンナーぎょうざ


材料	分量	下準備	作り方
ウィンナー	6 本		① ウィンナーをぎょうざの皮で包み、水で溶いた小麦粉で止める。 ② 180 度の油できつね色になるまで揚げる。
ぎょうざの皮	6 枚		
小麦粉	6g(小さじ 2)	同量の水で溶く	
揚げ油			



- ・ウィンナーの他に、チーズやツナなどを入れて揚げてもおいしいよ！
- ・ジャムを入れるとスイーツとして食べられます。
- ・チーズやジャムは、油がはねないように、しっかり包んでください！

きなこ揚げパン

材料	分量	下準備	作り方
バターロール	4 個		① バターロールを高温の油でさっと揚げる。※箸でパンを回しながら、20～30 秒程度 ② ①が熱いうちに、④をまぶす。
揚げ油	適量		
きな粉	12g(大さじ2位)	④ 混ぜ合わせる	
砂糖	8g(大さじ1位)		
塩	少々		



ポイント！



- ・高温でさっと揚げるのが、油っこくならないためのコツです！
- ・きなこの代わりにグラニュー糖やココア+砂糖をまぶしてもおいしいですよ！



ポンデケーキ(20個くらい)

材料	分量	下準備	作り方
白玉粉	130g		<div>① 白玉粉に豆腐、塩、砂糖、油を加え、よく混ぜ合わせる。</div> <div>② ①に④とチーズを加え混ぜる。</div> <div>③ ②を 20 等分して丸め、真ん中をへこませ、クッキングシートを敷いた天板にのせる。</div> <div>④ 200 度に熱したオーブンで 15 分焼く。</div> 
絹ごし豆腐	200g		
上新粉	65g	} ④合わせてふるう	
ベーキングパウダー	3g(小さじ 1 弱)		
塩	少々		
砂糖	15g(大さじ2弱)		
油	30g(大さじ2強)		
プロセスチーズ	80g	5 mm角に切る	

- ・チーズは生地に混ぜずに、おまんじゅうのあんこのように包んでもOK！
- ・とろけるチーズやさけるチーズなどを使うとまた違った感じになります。



バナナケーキ(アルミカップ6個分)

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	120g (1カップ強)	} ④合わせてふるう	① ボウルにバターを入れ、白っぽくなる位に練って、三温糖を数回に分けて加え、ぽったりとしたクリーム状にする。
ベーキングパウダー	3g(小さじ1弱)		
三温糖	15g(大さじ2)		② ①に卵を加えて混ぜ、バナナも加えて混ぜる。
卵(S サイズ)	1個	溶きほぐす	③ ②に④を少しずつ加えて、さっくりと混ぜる。
バター	30g	冷蔵庫から出して軟らかくしておく	④ アルミカップに生地を流し入れ、180～190度に熱したオーブンで 20 分焼く。
完熟バナナ	150g(大1本位)	つぶしたり細かく切る	



- ・かわいい型に流して焼いても楽しいですね。
- ・オーブンによって焼き加減が違うので、温度や時間は加減してください。
- ・バナナの代わりに旬の果物を使って応用すると、季節を感じられるケーキの味になっていいですよ★

ポイント！



カレー蒸しパン (アルミカップ6個分)

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	120g(1カップ強)	} 合わせてふるう	① ボウルに砂糖、油、カレー粉、塩を入れよく混ぜ、さらに豆乳を加える。 ② ①にふるった粉を加え、ざっくり混ぜ合わせ、ウインナー、コーンを加え混ぜる。 ③ アルミカップ等に②を入れ、蒸気の上だった蒸し器で約 15 分蒸す。
ベーキングパウダー	3g(小さじ1弱)		
ウインナー	30g	小口切り	
ホールコーン	30g		
豆乳	90g		
砂糖 12g(大さじ1と小さじ1) 油6g(小さじ2)			
カレー粉 0.6g(小さじ1/2弱) 塩少々			

- ・生地はざっくり混ぜた方が、蒸しあがった時に仕上がりがかきれいに割れ、ふんわりできます。
- ・豆乳がなければ、牛乳でもおいしくできます！

ポイント！



こいのぼいクッキー(6個分)

こどもの日にぜひ!

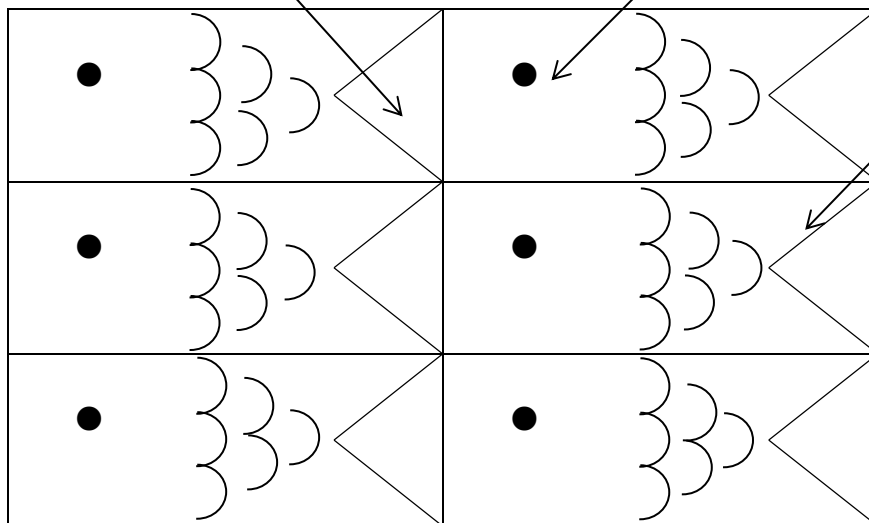
材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	110g(カップ1)	ふるっておく	① ボウルにバター、砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。 ② ①に小麦粉を入れ混ぜる。 ③ ②に水を入れ混ぜる。 ④ ③を30分位寝かす。 ⑤ ④を伸ばして、こいのぼりの形に成型する。(下記参照) ⑥ 目の部分にレーズンを埋め込む。 ⑦ 180度に熱したオーブンで15分焼く。
バター	42g	冷蔵庫から出して軟らかくしておく	
砂糖	30g (大さじ3と小さじ1)		
水	24g(大さじ2弱)		
レーズン	6粒		

<生地のカット>

カット

目はレーズン

うろこの模様は、型抜きを使う



豆腐団子

材料	分量	下準備	作り方
白玉粉	60g	④たれ・・・小鍋にしょうゆ、砂糖、片栗粉、水を入れ、混ぜる。混ぜながら弱火にかけ、とろみをつける。	① ボウルに白玉粉、上新粉、豆腐を入れ、耳たぶ位の硬さにこねて、丸める。(30個ぐらい) ② 鍋に湯を沸かしてゆでる。団子が浮いてきたら、穴あきおたま等ですくって水にとる。 ③ 団子の水気をきり、たれをからめる。
上新粉	60g		
絹ごし豆腐	120g		
しょうゆ	12g(小さじ2)		
砂糖	18g(大さじ2)		
片栗粉	5g(小さじ2弱)		
水	適量		



・団子は丸めた後、真ん中をくぼませてからゆでるとよいです。

(早くゆであがる、たれがからみやすい、誤嚥防止)



ポイント!



<誤飲防止>まん丸のもの(団子・ミニトマト・ぶどうなど)はそのまま飲み込むと子どもの気道に詰まる可能性があり危険です。園では、団子をくぼませたり、咀嚼の状況に応じてミニトマトやぶどうなどをカットしたり、よく噛んで食べるよう促しています。※給食では誤飲防止のため団子やもちは0・1歳児には提供していません。

いももち



材料	分量	下準備	作り方
じゃが芋	240g	大きめの角切り	① じゃが芋はゆでて湯をきり、熱いうちにつぶして片栗粉を入れ、耳たぶくらいの硬さに練る。 ② 小鍋に④を入れ、加熱しながら混ぜ合わせる。 ③ ①の生地を好みの形(厚さは1cm位)に整えて、油を熱したフライパンで、両面を焼く。 ④ 焼いた③を②のたれでからめ、焼きのりを巻く。(又は刻みのりをかける。)
片栗粉	60g(1/2 カップ)		
油	適量		
焼きのり	適量	刻みのりでも Ok	
④たれ 砂糖6g(小さじ 2) しょうゆ 9g(小さじ 2 と1/2) みりん6g(小さじ 1) 水 6g(小さじ 1 強)			



- ・じゃが芋は、芋がかぶる位の水の量で水からゆでます。
- ・ゆでたじゃが芋をつぶしてからよく練ると、よりもちもちの食感が出ます。
- ・生地が軟らかい場合は、ラップに包んで冷蔵庫で寝かせると扱いやすくなります。



オレンジヨーグルトゼリー

材料	分量	下準備	作り方
プレーンヨーグルト	310g	室温に戻す	① 分量の水に寒天を入れ、火にかけ混ぜながら、沸騰させ2分位加熱し、しっかり寒天を溶かす。 ② ①に砂糖を混ぜ、砂糖が溶けたら火を止める。 ③ ②にヨーグルト、オレンジジュースを入れよく混ぜ、器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。 ④ 生クリームと砂糖を混ぜて泡立て、③の上に絞り出す。
オレンジジュース(果汁100%)	250g		
粉寒天	2.5g(小さじ1/2)		
水	190g		
砂糖	80g(2/3カップ)		
生クリーム	50g		④ 生クリームと砂糖を混ぜて泡立て、③の上に絞り出す。
砂糖	5g(小さじ 2 弱)		



ポイント！



- ・ヨーグルトとジュースを室温に戻すことで、なめらかに仕上がります！
- ・ゼリーの上に果物をのせてもおいしいですよ。
- ・ヨーグルトの酸味がさっぱりしていて暑い夏にぴったり！

寒天は水から入れ、しっかり沸騰させるのがポイント！

ヨーグルト和え

材料	分量	下準備	作り方
プレーンヨーグルト	300g		① ボウルにヨーグルト、牛乳、砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。 ② ①にバナナ、黄桃缶、パイナップル缶を混ぜる。
牛乳	120g		
バナナ	150g	食べやすい大きさに切る	
黄桃缶	150g	汁をきって、食べやすい大きさに切る	
パイナップル缶	150g		
砂糖	12g(大さじ 1 と小さじ 1)		

- ・ヨーグルトに牛乳を混ぜることでまろやかになります。
- ・野菜ジュースなどで作ったゼリーを薄く固めて、お好みの型で抜いたり、細かく刻んで飾ると楽しいです。
- ・混ぜる果物は、旬のものなどお好みで♪

