



おやつレシピ

※ 大人2人、子ども2人分は、一般家庭を目安にしています。

<h1>こねつけ</h1> <p>大人 2 人、こども 2 人分</p> <p>(材料)</p> <table><tr><td>残りご飯</td><td>150g</td></tr><tr><td>小麦粉</td><td>100g</td></tr><tr><td>サラダ油</td><td>適宜</td></tr></table> <p><みそだれ></p> <table><tr><td>みそ</td><td>大さじ1杯弱</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>大さじ2杯弱</td></tr><tr><td>すりごま</td><td>大さじ3杯弱</td></tr><tr><td>みりん</td><td>大さじ1/2 杯</td></tr><tr><td>水</td><td>小さじ1杯</td></tr></table>	残りご飯	150g	小麦粉	100g	サラダ油	適宜	みそ	大さじ1杯弱	砂糖	大さじ2杯弱	すりごま	大さじ3杯弱	みりん	大さじ1/2 杯	水	小さじ1杯	<h2>～作り方～</h2> <ol style="list-style-type: none">1 ボールにご飯・小麦粉を入れて、水を使わずに良くこねる。2 手につく時はサラダ油をつけながら、ご飯粒が無くなるまでこねる。3 うすくのばして、フライパンに油(分量外)を入れ、生地を入れたら蓋をして中火で2分焼く。4 ひっくり返して又2分位焼く。必要時は追加で焼く。適当な大きさに切る。5 みそだれの材料をまぜ砂糖が解けるまで加熱してから、生地にかける。	 <p>レシピ提供元：中信地域</p>
残りご飯	150g																	
小麦粉	100g																	
サラダ油	適宜																	
みそ	大さじ1杯弱																	
砂糖	大さじ2杯弱																	
すりごま	大さじ3杯弱																	
みりん	大さじ1/2 杯																	
水	小さじ1杯																	

<h2>にらせんべい</h2> <p>大人 2 人、こども 2 人分</p> <p>(材料)</p> <table><tr><td>にら</td><td>40g</td></tr><tr><td>小麦粉</td><td>100g</td></tr><tr><td>みそ</td><td>大さじ1と 1/2</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>小さじ 1</td></tr><tr><td>水</td><td>100cc</td></tr><tr><td>油</td><td>大さじ1弱</td></tr></table>	にら	40g	小麦粉	100g	みそ	大さじ1と 1/2	砂糖	小さじ 1	水	100cc	油	大さじ1弱	<h2>～作り方～</h2> <ol style="list-style-type: none">1 小麦粉と砂糖を混ぜておく。2 にらは洗って短く切ったら、分量のみそと混ぜてなじませておく。(みその塩気でにらがしんなりする)3 2に1と水を加えて、よく混ぜる。4 フライパンを熱し油をひいたら、生地を薄く流し入れ、ふつつつしてきたら、ひっくり返し両面をこんがり焼く。または…天板に生地を流し入れて、オープンで焼く。 (この場合は、油を生地に混ぜ込む)5 焼きあがったら食べやすいよう、切り分ける。	 <p>レシピ提供元：北信地域</p>
にら	40g													
小麦粉	100g													
みそ	大さじ1と 1/2													
砂糖	小さじ 1													
水	100cc													
油	大さじ1弱													

りんごせんべい焼き

大人 2 人、こども 2 人分

(材料)


上新粉	60g(大さじ6杯)
油	小さじ1杯
砂糖	大さじ1杯
水	40～80cc
りんご	1／4個


～作り方～


- 1 りんごは皮をむかずに薄くスライスにし、分量の砂糖で水を加えずに煮る。
(電子レンジ600wで3分温める。)
- ★ 中火でふつつするまで煮て、その後弱火でりんごが透き通るまで冷ます。
- 2 上新粉にりんご煮を入れ、油を混ぜて、生地の様子を見ながら水を10ccずつ加えて混ぜる。
- 3 フライパンに油(分量外)を入れ、2を薄く伸ばして表面を2分焼く。ひっくり返して、もう1～2分焼くと完成。
- ★ オープンで焼く場合は鉄板にクッキングシートを敷き、2を薄く伸ばして、180℃で15分焼く。

A pink ceramic bowl with a white cat pattern around the rim. Inside the bowl are several rectangular pieces of light-colored fried bread, each topped with a slice of yellow apple and a small piece of red apple skin. The bowl is placed on a dark wooden surface.

レシピ提供元：中信地域

<p>そぼろおにぎり</p> <p><u>大人 2 人、こども 2 人分</u></p> <p>(材料)</p> <p>ごはん 300g</p> <p>鶏ひき肉 50g</p> <p>しょうゆ 5g(小さじ 1 弱)</p> <p>酒 5g(小さじ 1 弱)</p> <p>青のり 適量</p>	<p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 鶏ひき肉と調味液を合わせて火にかけ、汁気がなくなるまで炒る。 2 炊いたごはんには 1 のそぼろと青のりを混ぜる。 3 俵型や三角ににぎる。 <p>★ 1 で炒めにくい時は、大さじ 2 程度の水を加えるとよいです。</p>	
--	---	--


<p>フルーツのクリーム和え</p> <p><u>大人 2 人、こども 2 人分</u></p> <p>(材料)</p> <p>無糖ヨーグルト 100g(大さじ 6 強)</p> <p>加糖ホイップクリーム 50g(大さじ 5)</p> <p>バナナ 120g(小 2 本)</p> <p>もも缶 90g</p> <p>みかん缶 90g</p> <p>★フルーツミックス缶でも◎</p>	<p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 フルーツ缶の水気を切り、食べやすい大きさに切っておく。 2 バナナを輪切りにする。 3 ボウルにヨーグルトホイップクリームを入れて混ぜ合わせる。 4 3 に 1 と 2 をバラしながら入れ、軽く混ぜて出来上がり！ <p>★ お好みの果物を入れてもよいです。</p> <p>★ ヨーグルトの酸味がやわらいので、食べやすくなります。</p>	
--	---	---


<p>ホワイトポンチ</p> <p><u>大人 2 人、こども 2 人分</u></p> <p>(材料)</p> <p>牛乳 200g(カップ 1)l</p> <p>カルピス(原液) 45g(大さじ 3)</p> <p>バナナ 120g(小 2 本)</p> <p>もも缶 90g</p> <p>みかん缶 90g</p> <p>★ フルーツミックス缶でも◎</p>	<p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 フルーツ缶の水気を切り、食べやすい大きさに切っておく。 2 バナナを輪切りにする。 3 ボウルにカルピスと牛乳を入れて混ぜ合わせる。 4 3 に 1 と 2 をバラしながら入れ、軽く混ぜて出来上がり！ <p>★ お好みの果物を入れてもよいです。</p> <p>★ 牛乳が苦手な子も甘みがあるので、食べやすいです。</p>	
---	---	--

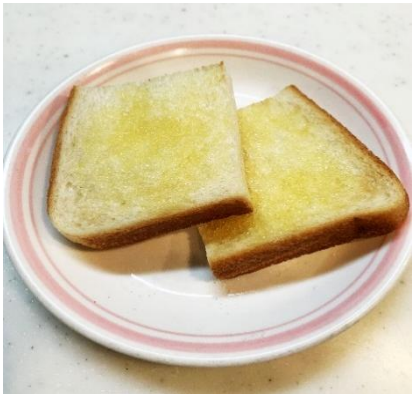
<p>さつま芋のオレンジ煮 大人2人、子ども2人分</p> <p>(材料)</p> <p>さつま芋 200g(小1本) 100%オレンジジュース 100ml (カップ1/2) 砂糖 15g(大さじ2弱) 水 100g(カップ1/2)</p>	<p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 さつま芋は洗って、1～1.5cmの輪切りにし、水にさらしておく。 2 鍋に砂糖、オレンジジュース、水を入れる。 3 1をサルにあげて水切りし、2の鍋に平らに並べる。 4 中火～途中弱火にし、さつま芋がやわらかくなり、煮汁がトロっとしたら完成！ 	
<p>みそポテト 大人2人、子ども2人分</p> <p>(材料)</p> <p>じゃがいも 300g(大1個) みそ 10g(小さじ2弱) 砂糖 6g(小さじ2)</p>	<p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 じゃがいもを一口大に切り、水にさらし、ザルにあげて水気を切っておく。 2 1のじゃがいもを蒸す。 (レンジで加熱してもよいです。) 3 ボウルに、みそ、砂糖を合わせておく。 4 3のボウルに、2を入れ、甘みそをからめて出来あがり。 <p>★ほくほく温かい出来立てがおいしい！</p>	
<p>マカロニのあべかわ 大人2人、子ども2人分</p> <p>(材料)</p> <p>マカロニ 60g きな粉 30g(大さじ4) 砂糖 16g(大さじ2弱) 塩 少々</p>	<p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 鍋に湯を沸かし、マカロニを茹でる。 2 ボウルにきな粉、砂糖、塩を混ぜる。 3 茹でて、水気を切ったマカロニと2を和える。 <p>★ マカロニの種類によって、きな粉と砂糖の量を加減してください。</p>	
<p>ふのラスク 大人2人、子ども2人分</p> <p>(材料)</p> <p>焼きふ 40g バター 20g(大さじ2弱) グラニュー糖 6g(大さじ1/2) 上白糖 6g(小さじ2)</p>	<p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 バターを溶かし、ふ全体にしみこませ、グラニュー糖と砂糖を混ぜたものをまぶす。 2 180℃のオーブンで7分を目安に焼く。 <p>★ オーブンによって焼き時間が変わります、様子を見ながら作ってみて下さい。</p> <p>★ トースターでも作れます。</p>	


おやつレシピ


※ 大人2人、子ども2人分は、一般家庭を目安にしています。


<p>チーズホットケーキ</p> <p><u>大人2人、子ども2人分</u></p> <p>(材料)</p> <p>ホットケーキミックス 150g (カップ1と1/2)</p> <p>牛乳 100g(カップ1/2)</p> <p>卵 1個</p> <p>プロセスチーズ 40g</p> <p>焼き油 適量</p>	<p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 チーズを小さめの角切りにする。 2 ホットケーキミックス1袋に牛乳と卵を加えてよく混ぜる。 3 2に1を加えて混ぜ合わせ、熱したフライパン(ホットプレート等)で焼く。 <p>★甘さの中にほんのりチーズの塩気が感じられます！</p>	
---	---	---


<p>セサミースト</p> <p><u>大人2人、子ども2人分</u></p> <p>(材料)</p> <p>食パン 2枚</p> <p>バター 16g(大さじ1強)</p> <p>グラニュー糖 14g(大さじ1強)</p> <p>白すりごま 4g(小さじ2)</p> <p>白いりごま 4g(小さじ2)</p> <p>黒いりごま 1g(小さじ1/2)</p>	<p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 バターを室温に出しておき、やわらかくなるまで混ぜる。 2 1に、グラニュー糖と3種のごまを加え混ぜ合わせる。 3 2を食パンの片面全体に塗り広げ、トースターで少し色づくまで焼く。 <p>★焼き加減はお好みで調節して下さい。</p>	
---	---	--

<p>レモトースト</p> <p><u>大人2人、子ども2人分</u></p> <p>(材料)</p> <p>食パン 2枚</p> <p>バター 16g(大さじ1強)</p> <p>グラニュー糖 12g(大さじ1)</p> <p>レモン果汁 1.6g(数滴)</p>	<p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 バターを室温に出しておき、やわらかくなるまで混ぜる。 2 1に、レモン汁を少しずつ加え、混ぜ合わせる。 3 2に、グラニュー糖を加え混ぜる。 4 3を、食パンの片面全体に塗り広げ、トースターで、少し色づくまで焼く。 <p>★よく焼いてラスク風でもおいしいよ！</p>	
--	--	--

<p>ヨーグルトムース</p> <p><u>大人2人、子ども2人分</u></p> <p>(材料)</p> <p>牛乳 80g(大さじ5強)</p> <p>マシュマロ 64g(約20ヶ位)</p> <p>無糖ヨーグルト 80g(大さじ5弱)</p> <p>ブルーベリージャム 14g(小さじ2)</p>	<p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 耐熱容器に牛乳とマシュマロを入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ600wで1分30秒加熱し、泡だて器で混ぜてマシュマロを溶かす。 2 1にヨーグルトを加え、よく混ぜてカップに流し、冷蔵庫で冷やし固める。 3 ブルーベリージャムをのせる。 <p>★ウエハースやクッキーと組み合わせても可。</p>	
--	--	---

<p>ねぎせんべい 大人2人、子ども2人分</p> <p>(材料)</p> <p>長ねぎ 20g (10cm)</p> <p>しらす 12g (大さじ2)</p> <p>白いりごま 4g (小さじ1)</p> <p>青のり 適量</p> <p>マヨネーズ 20g (大さじ2 弱)</p> <p>ピザ用チーズ 32g (大さじ2)</p> <p>ぎょうざの皮 8枚</p>	<p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 長ねぎはみじん切りにする。 2 しらすは熱湯をかけておく。 3 長ねぎ・しらす・白いりごま・青のり・マヨネーズを混ぜる。 4 ぎょうざの皮に3をのせ、ピザ用チーズを上のにせる。 5 トースターで5分程度焼く。 <p>★ 魚焼グリルでも焼けますが、こげやすいので注意して下さい。)</p> <p>★ 牛乳やくだものと組み合わせても可。</p>	
---	--	--

<p>さつまいも蒸しパン 大人2人、子ども2人分</p> <p>(材料)</p> <p>さつまいも 60g (小さじ1/4)</p> <p>小麦粉 70g (大さじ8)</p> <p>砂糖 9g (大さじ1)</p> <p>ベーキングパウダー 3g (小さじ1 弱)</p> <p>牛乳 75g (大さじ5)</p> <p>油 8g (小さじ2)</p>	<p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 さつまいもを8～10mmの角切りし、水にさらした後、ザルにあげて水気を切る。 2 ボウルに牛乳、油、砂糖を入れてよく混ぜる。 3 2に小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら入れて混ぜ、さらに1を加えてさっくりと混ぜ合わせる。 4 3を、アルミカップに入れて蒸気があがった蒸し器で12～15分程度蒸す。 <p>★多めに作って朝ごはんにしても！</p>	
--	--	---

<p>米粉バナナマフィン 大人2人、子ども2人分</p> <p>(材料)</p> <p>④ 米粉 60g (大さじ7 弱)</p> <p>④ ベーキングパウダー 1.5g (小さじ1/2)</p> <p>バナナ 40g (中1/3本)</p> <p>砂糖 18g (大さじ2)</p> <p>⑤ サラダ油 14g (大さじ1 強)</p> <p>⑤ 豆乳 65g (大さじ4 強)</p>	<p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ④をよく混ぜておく。 2 バナナつぶしておく。 3 ⑤の材料を合わせ、そこに2のバナナを加え混ぜ合わせる。 4 3に④の粉を加えていき、ゴムベラで混ぜる。 5 アルミカップに入れて、180℃のオーブンで20分前後焼く。 <p>★オーブンによって焼き時間が変わりますので、調節して下さい。</p>	
---	---	--

◎ りんご・梨などの調理法について

りんごや梨など、喉につまりやすいものを出すときは、次のような調理方法があります。

ぜひ参考にしてみてください。

煮りんご

1. レンジの場合

- ・皮をむき 5mm 程度スライス。
 - ・水を加え、ラップをふんわりとかける。
 - ・500w3～4 分程度加熱。
 - ・ラップを外し、水に浸したまま粗熱をとる。
- ⇒加熱後の水分蒸発を防ぐ。

2. 鍋の場合

- ・りんごに水を加え、10 分程度煮て、火を止める。
- ・水浸したまま、粗熱をとる。

親指と薬指でつぶ
せるくらいになる
7～8 か月



ポイント！

- りんごの大きさによりますが、写真は約 40g です。
- レンジの場合（写真上：濃い黄色）
水を加えますが、この水はりんごの表面が少し出ている程度、約大さじ1です。
仕上がりのときに、皿に少し残るくらいが良いです。
- りんご(梨)の種類や大きさ、レンジのワット数により時間を調整しましょう。
- 鍋の場合（写真下：薄いレモン色）
水の量はりんごがかぶる程度です。
仕上がりのときに、水が残るくらいにし、再吸収によってしっとりします。
角切りにしても(写真真ん中)同様です。

上記のような調理の仕方なら、季節の果物も美味しく食べられますね。

ぜひ、お子さんと一緒に旬の果物を味わいましょう。