



手作りおやつレシピ

★おやつは心と体を育むもの★ ～食事だけで足りない栄養を補いましょう～

しらすジャガイモおやき

★材料★（7コ分）

ジャガイモ	2こ（300g）
片栗粉	大さじ2
水	大さじ1
しらす	40g
ピザ用チーズ	30g
あおさ又は青のり	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1



★作り方★

1. ジャガイモは皮と芽を取り除き、一口大に切る。
2. 耐熱のボールにジャガイモと水大さじ1（分量外）を入れラップをし、600wの電子レンジで約5分、ジャガイモが柔らかくなるまで加熱し、フォークでつぶす。
3. 2に片栗粉、水を入れて混ぜる。しらす、ピザ用チーズ、あおさを入れ混ぜる。
4. 3を食べやすい大きさに平たく丸め、オリーブオイルをひいたフライパンに並べる。
5. 4を中火にかけ、両面焼き色がつくまで焼く。

ほうれん草入り白玉だんご

★材料★（1人分）

白玉粉	15g
小麦粉	10g
水	20cc
ほうれん草	6g
きな粉	8g
砂糖	6g
塩	少々

★作り方★

1. ほうれん草は茹でてすりつぶす。
2. 白玉粉と小麦粉に1と水を加えて、よくこねる。（耳たぶ位の柔らかさにする）
3. 小さなだんごに丸めて、沸騰したお湯に入れ、浮いてきて1～2分したら、冷水で冷やす。※だんごの大きさはお子様の年齢に合わせる
4. きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせたものをまぶす。



ツナマヨコーンパン

★材料★（6コ分）

ホットケーキミックス	150g
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
水	40ml
ツナ缶（汁気を切る）	大さじ1.5
粒コーン	大さじ1.5
炒りごま	少々
水	大さじ1

A

★作り方★

1. ボウルにAを入れて、ゴムベラで均一に混ぜ、水を加えて、ひとまとまりになるまで混ぜてから手でこねる。
※卵の代わりに入れるマヨネーズが生地をまとめる役をする。
2. 生地が滑らかになったら棒状にしてから2等分し、更に3等分する。★2等分→3等分にすると6粒の大きさがそろう。
3. 生地を円形に延ばして中央にツナ缶と粒コーンとマヨネーズを混ぜあわせたものを1つずつのせて包み、クッキングシートを敷いたフライパンに少し間を開けて並べる。
4. 生地中央にごまをのせて押さえ、水を回しかける。蓋をして弱めの中火で4～5分焼き、表面がベトベトしなくなったら返して3～4分焼く。

