



令和6年度 ヘルスメイトおすすめ



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～

フライパン
でつくる

ぱくぱくコロコロボーロ

★材料★（約20こ分）

- ・卵黄 1こ
- ・片栗粉 70g
- ・砂糖 30g



★作り方★

1. ボウルに卵黄と砂糖を入れ、ペースト状になるまで混ぜ合わせる。
2. 片栗粉を①に加え、ヘラで生地がまとまるまで練る。
3. 生地を1cmほどの大きさになるようにちぎって丸める。
4. フライパン（テフロン加工）に並べてフタをして極弱火で15分加熱する。

さつまいもとツナのおやき

★材料★

- ・焼き芋 1本
- ・ツナ缶 1缶
- ・米粉 大さじ2
- ・油 適量

★作り方★

1. ボウルに焼き芋の皮をむき、汁をきったツナと米粉を入れ、つぶしながら混ぜる。
2. 平たく成型する。
3. 薄く油を敷いたフライパンに並べてフタをして両面こんがり焼く。



スーパーの入口に売っている焼き芋で簡単に作れます。砂糖を使用せず、自然な甘味があり、すりおろした野菜を加えてアレンジもできます。

にんじんポッキー

★材料★

- ・にんじん（すりおろし） 1/2本分
- ・パセリ（みじん切り） 40g
- ・小麦粉 200g
- ・塩 小さじ1/4
- ・有塩バター（常温） 40g
- ・水 少々



パセリをほうれん草
に変えてもOK♡

★作り方★

1. ボウルに小麦粉と塩を加え、泡立て器で4～5回混ぜ、バターを加えてつぶすようにしてさらに混ぜる。
2. にんじん（汁ごと）とパセリを加えてこね、固さを見ながら水少々を加えて粘土位の固さにまとめ、30分程度ねかす。
3. 小麦粉（分量外）を薄く振ったまな板に生地をおき、めん棒などで平らに伸ばして、2mm厚さにする。
4. クッキングシートに③のせ、5mm×10cm幅のステック状に切り目を入れる。
5. 170℃のオーブンで7～8分、カリッとするまで焼き、切り目に沿って切り離す。