



令和 7 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～

にんじんゼリー



★材料★（4人分）

- ・にんじん 100 g
- ・オレンジジュース 50 cc
- ・水 150 cc
- ・砂糖 大さじ2と 1/2
- ・粉寒天 1 g

★作り方★

1. にんじんの皮をむき、薄くいちょう切りにする。やわらかくなるまで茹でる。
2. 鍋に水と粉寒天を入れ、よく混ぜる。火にかけ、2分ほど沸騰させ、完全に溶けたら砂糖を加えて混ぜる。
3. 1をザルにあげ、オレンジジュースとともにミキサーにかける。
4. 2の寒天液と3を混ぜ合わせ、容器に入れて冷やし固める。

じゃがいもチーズボール



★材料★

- ・じゃがいも 2コ（200～300g）
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・米粉 大さじ1
- ・豆乳または牛乳 大さじ1～2
- ・スライスチーズ 2枚
（またはピザ用チーズ適量）
- ・油 適量

★作り方★

1. じゃがいもを茹でてつぶす。
2. 砂糖、塩、米粉、豆乳を入れて混ぜる。
3. 小さく切ったスライスチーズを真ん中に
して包み、丸めて整形する。
（たこ焼き器の穴に入る大きさ）
4. たこ焼き器に油をなじませ、ボールに入れて、焼き色がつくまで焼いていく。

たこ焼き器がなければ、
フライパンで焼いても
OK

サクサクパンプキン入りごまクッキー

★材料★（4人分）

- A
- ・薄力粉 100 g
 - ・いりごま 25 g
 - ・かぼちゃ 25 g
 - ・きび糖 30 g
 - ・ベーキングパウダー 1 g
 - ・塩 ひとつまみ
 - 植物油 30 g
 - 牛乳 30 g



ポリ袋で
作るから
手が汚れ
ないよ！

★作り方★

1. かぼちゃの皮を少し残して、2mmの角切りにする。
2. Aの材料をポリ袋に入れてしっかりと口を閉じ、よく振り混ぜる（50回くらい）。よく混ぜたら植物油と牛乳を加えて、同様に生地がまとまるまで振り混ぜる。
3. 2をクッキングシートの上に置き、生地を手または綿棒で均一に広げる。広げたら包丁で薄く切れ目を入れておく。（手で伸ばす時は、生地を混ぜたポリ袋を使って直接生地に手が触れないようにする）
4. 3を鉄板に敷き、180℃のオーブンで18分程度焼く。9分経ったら一度焼き具合を確認する。冷めたら切れ目にそってカットする。