

パクパクおやつばこ

クッキング編①

<もくじ>

- 1 かんたんゼリー
- 2 きな粉プリン
- 3 かぼちゃの茶巾しぼり
- 4 お月さまだんご
- 5 きな粉パン
- 6 かんたんピザ
- 7 ぎょうざパイ



心に残る「おいしい思い出づくり」

春には“よもぎだんご”

夏には“夏野菜カレー”

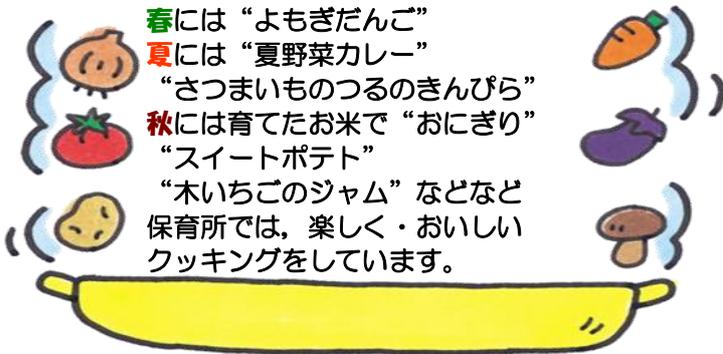
“さつまいものつるのきんぴら”

秋には育てたお米で“おにぎり”

“スイートポテト”

“木いちごのジャム” などなど

保育所では、楽しく・おいしい
クッキングをしています。



かんたんゼリー

<4人分材料>

お好みのフルーツ缶詰…1缶

粉寒天…2g

水(缶詰のシロップと合わせて)…250ml→△

<作り方>

①鍋に粉寒天と△を入れて、火にかけ、沸騰させてよく煮溶かす。

②濡らした型にフルーツと①を入れて冷やす。

☆フルーツの組み合わせを変えたい。

生の季節フルーツを合わせても楽しいね♪

卵	乳	小麦
—	—	—

きな粉プリン

<3人分材料>

牛乳…100g

<黒みつ用>

豆乳…100g

黒砂糖…10g(大さじ1)

砂糖…7g(小さじ2)

水…10g

きな粉…5g(小さじ2)

ゼラチン…3.5g

水…10g

<作り方>

① **★ゼラチンは水にふり入れ、ふやかしておく。**

② 牛乳、砂糖を鍋に入れて温め、きな粉を混ぜ入れる。

③ ②に①を加え、煮溶かし豆乳を加える。

④ ③を型に入れ固め、黒みつをかける。

★お手伝い★

ゼラチンを水の中にふり入れませませ♪



卵	乳	小麦
—	○	—

かぼちゃの茶巾しぼり

<2人分材料>

かぼちゃ…正味 100g

砂糖…3g(小さじ1)

<作り方>

① かぼちゃをゆでて、**★つぶす。**

② ①に砂糖を混ぜる。

③ **★②をラップで包み、しぼる。**

☆大きめに切ってゆでたさつまいもを混ぜると食べごたえもあります。

★お手伝い★

かぼちゃをつぶした後、ラップでつつんで、茶巾にしぼるのは、子どもと楽しくできますよ♪



卵	乳	小麦
—	—	—

お月さまだんご

<4人分材料>

白玉粉…100g
木綿豆腐…90g
かぼちゃ…60g
きな粉…適量
砂糖…適量

卵	乳	小麦
—	—	—

<作り方>

- ① かぼちゃは適当な大きさに切り、レンジでやわらかくなるまで加熱し、皮を除く。
- ② ボウルに★白玉粉、豆腐、かぼちゃを入れて耳たぶくらいのやわらかさにこねる。
- ③ ②を★食べやすい大きさに丸め、湯に入れ浮き上がったなら1～2分ゆで水にとり冷やす。
- ④ きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、③にまぶす。



★お手伝い★材料をこねこね、くるくる丸めて一緒に楽しもう♪団子は好きな形に、へび状でもOK!

きな粉パン

<2人分材料>

食パン（6枚切）…1枚
きな粉…15g
砂糖…1g(ひとつまみ)
塩…少々
黒みつ…適量

<作り方>

- ① 食パンは三角形の1/4に切る。
- ② ★ビニール袋にきな粉、砂糖、塩を合わせ①を入れて振り混ぜる。
- ③ お好みで食べる直前に黒みつをかける。

★お手伝い★ビニール袋に材料を入れて、口をしっかりとめて、ふいふい♪おしくなあれ★



卵	乳	小麦
△	△	○

△食パンに含まれる場合があります

かんたんピザ

<2人分材料>

ぎょうざの皮…6枚
ケチャップ…小さじ3
ピザ用チーズ…30g
油…少量
ミニトマト…2個
ピーマン…1個
コーン缶（粒状）…大きじ2

卵	乳	小麦
—	○	○

<作り方>

- ① ★ぎょうざの皮にスプーンでケチャップをぬる。
- ② ミニトマト、ピーマンを薄く輪切りにし、コーンは水気をきっておく。
- ③ ①の上に★②を並べ、チーズをのせる。
- ④ ホットプレートに油をひき、③を約3分焼く。★フライパンでも焼けるよ!



★お手伝い★お好みの具でトッピング♪楽しく、自分のピザが出来上がり～

ぎょうざパイ

<4人分材料>

ぎょうざの皮…1/2袋
さつまいも…1/2本
りんご…1個
バター…10g
砂糖…適量

卵	乳	小麦
—	○	○

<作り方>

- ① さつまいもとりんごは皮をむき、適当な大きさに切る。容器に入れラップをしてやわらかくなるまでレンジで加熱する。りんごは砂糖を加えて加熱する。
- ② ★さつまいもはスプーンの背でつぶし、バターと砂糖を加え混ぜる。
- ③ ★ぎょうざの皮に①と②を具がはみ出ないようにのせ、皮の端に水をつけて包む。
- ④ 油で揚げる。★ホットプレートで焼いてもOK!



★お手伝い★さつまいもつぶし♪大きい子は具をつつむのにも挑戦!