

パクパクおやつばこ

保育所おやつ編

<もくじ>

- 1 ぶどうゼリー
- 2 ぶーちゃん(ふのかりかりスナック)
- 3 もちもちパン
- 4 チーズチップ
- 5 ごまクッキー
- 6 キャラメルポテト
- 7 マカロニのきな粉あえ



「おっきくなっても忘れられへんねん…」
と卒園生が言ってくれる手作りおやつ
のレシピ集です 🌸

ぶどうゼリー

<4人分材料>

- 粉寒天…2g
- 水…160cc
- 砂糖…28g(大さじ3)
- グレープジュース(100%)…160g

<作り方>

- ① 鍋に水と粉寒天を加えて火にかけ、沸騰させてよく煮溶かし、砂糖を加えて煮る。
- ② 火を止めて鍋ごと冷水につけて、粗熱をとり、グレープジュースを加える。
- ③ 水でぬらした型に流し、冷やし固める。

☆違う味のジュースでもできるよ♪

卵	乳	小麦
-	-	-

ぶーちゃん

<4人分材料>

- ふ(麩) …24g
- 粉黒砂糖…12g(大さじ1.5)
- 砂糖…12g(大さじ1.5)
- 水…32g(大さじ2)

<作り方>

- ① 鍋に黒砂糖、砂糖、水を加えて煮立て、ふを加えてからめる。
- ② オープンシートを敷いた天板に広げ、180℃のオーブンで約5分焼く。

☆オーフントースターでもできるよ!

卵	乳	小麦
-	-	○

もちもちパン

<4人分材料>

- 白玉粉…70g
- 粉チーズ…25g
- 牛乳…60g(カップ1/3)
- 油…8g(大さじ2)
- 塩…少々

<作り方>

- ① ボールに白玉粉と分量より少なめの牛乳を加えて、なじませておく。
- ② ①に粉チーズ、油、塩を加え、残りの牛乳を加えながら耳たぶくらいのやわらかさになるまで混ぜる。牛乳は加減してね!
- ③ *適当な大きさに丸めて、天板に並べる。
- ④ 180℃のオーブンで、約12分焼く。

★お手伝い★おだんご作りのように、材料をこねこね丸めて♪



卵	乳	小麦
-	○	-

チーズチップ

<4人分材料>

ぎょうざの皮…60g
油（揚げ油）…適量
粉チーズ…少々
塩…少々

<作り方>

- ① ぎょうざの皮は2つに切る。
- ② やや高めの油で揚げる。
- ③ 粉チーズと塩をふりかける。

☆シューマイの皮やワンタンの皮でもできます。

☆粉チーズを青のりに変えたら、青のりチップに！

卵	乳	小麦
—	○	○

ごまクッキー

<4人分材料>

小麦粉…100g
ベーキングパウダー…1.6g(小さじ1/2)
卵…40g(小1個)
砂糖…12g(大さじ1.5)
油…24g(大さじ2)
白ごま…12g(大さじ1.5)
卵黄…8g(1/2個)

<作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。
- ② 卵を溶き、砂糖、油をよく混ぜる。
- ③ ②に①と白ごまを加えさっくりと混ぜる。
- ④ 麺棒で③を伸ばし、適当な大きさに切る。
- ⑤ 卵黄を表面に塗り、190~200℃のオーブンで焼く。

卵	乳	小麦
○	—	○

キャラメルポテト

<4人分材料>

さつまいも…320g
砂糖…28g(大さじ3)
バター…16g(大さじ1.5)
水…17g(大さじ1.5強)
油（揚げ油）…適量

<作り方>

- ① さつまいもは乱切りにして水にさらし、アクを抜く。
- ② さつまいもの水気を切って、中温の油でゆっくり火を通し、上げ際に火を強くしてカラッと揚げる。
- ③ 鍋に砂糖、バター、水を入れて火にかけ、小さい泡が出てきたら②をからめる。

☆冷めたら表面は固まってカリッとなるよ。

卵	乳	小麦
—	○	—

マカロニのきな粉あえ

<4人分材料>

マカロニ…60g
きな粉…20g
砂糖…12g(大さじ1.5)

<作り方>

- ① 塩を加えた熱湯でマカロニをゆでる。
- ② きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、①をあえる。

卵	乳	小麦
—	—	○

手作りおやつのおいしい味で、
心も優しく育っていきますように