



♪手作りおやつレシピ♪

どんなおやつを食べていますか？

おなかが空いたら、お菓子をついつい食べ過ぎてしまいませんか？
コンビニやスーパーでのお菓子の選び方を見てください！

① お菓子・飲み物に含まれる糖分・油脂の量はどれくらい？

ポテトチップス
1袋(60g)

板チョコ1枚(50g)

アイス1個(135ml)

コーラ(500ml)

砂糖の量
1本3g

油脂の量
1杯5g

② 栄養成分表示をチェックしましょう

栄養成分表示 1袋(〇〇g)あたり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

「1袋あたり」または「100gあたり」
栄養成分は大きく変わってきます！

普段食べているお菓子やジュースには、
砂糖や油脂が多く入っています。

栄養成分表示を見て、脂質、炭水化物(糖質)
の量を確認してみましょう。

市販のお菓子も良いですが、休日や時間のあるときは
自分でおやつを作ってみましょう！

★凍り豆腐のクッキー



ポイント

凍り豆腐の水気をしっかりしぼると
カリッと仕上がります。
サラダ油を溶かしバターに変えたり、
はちみつをメープルシロップに変える
などアレンジは無限大。
色紙切りの凍り豆腐がない場合は
全形に戻してうすく切ってください。
このときなるべく薄くすると
カリッと仕上がります。



焼きあがっても、すぐに取り出さず
余熱でしっかり乾燥させる。

★材料(2人分)

凍り豆腐(色紙切り)	32g(全形2枚分)
油	大さじ1
はちみつ	大さじ1と1/2

★作り方

- ① ビニール袋に凍り豆腐と、凍り豆腐が戻るくらいの多めの量のぬるま湯を
入れしばらく置き、ビニール袋のまま水気をしっかりしぼる。
- ② ①へ油、はちみつの順にビニール袋に入れそれぞれもみ込む。
- ③ ②を天板に重ならないように広げ、120℃に予熱したオーブンで60分焼く。
- ④ 焼きあがったらそのままオーブンが冷めるまで放置し、しっかりと水分を
とばす。
- ⑤ それでもしんなりしていたら、追加で10分加熱する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
196kcal	8.0g	12.5g	0.2g	101mg	1.2mg

♪手作りおやつレシピ♪

★キャラメルおさつ



ポイント
さつまいもがカリッと
するまでしっかり
焼くことがポイントで
す。
冷めるとキャラメルが
くっつくので、すぐに
食べない場合はクッキ
ングシートの上で冷ま
しておくといいです。

★材料(2人分)

さつまいも	200g
バター	20g
砂糖	大さじ2
牛乳	大さじ1

★作り方

- ① さつまいもは乱切りにする。5分ほど水にさらし、水をきっておく。
- ② さつまいもを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで4分加熱する。
- ③ フライパンにバターとさつまいもを入れ、中火でさつまいもがカリッとするまで焼く。
- ④ 弱火にして、砂糖と牛乳を加える。全体を混ぜながら、キャラメル状になるまで煮詰める。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
239kcal	1.1g	9.1g	0.1g	50mg	0.5mg

★レンジでバナナケーキ



ポイント
細かく切ったチョコレ
ートを入れると、さら
に
おいしくなります。
電子レンジで加熱
しすぎると、硬くなる
ので注意してください。

★材料(作りやすい分量)

バナナ	1本(100g)
薄力粉	100g
砂糖	60g
ベーキングパウダー	小さじ2
牛乳	小さじ2

★作り方

- ① 深い耐熱皿にバナナを入れ、フォークでなめらかになるまでつぶす。
- ② ①に薄力粉をふるい入れ、砂糖とベーキングパウダーを入れ、スプーンなどで混ぜ合わせる。
- ③ ラップをかけず、中心に火が通るまで電子レンジで3分ほど加熱する。
- ④ 粗熱がとれたら、切り分ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
695kcal	8.7g	2.2g	1.4g	230mg	0.8mg

※全量

♪手作りおやつレシピ♪

★ぎょうぎの皮ピザ



★材料(2人分)

ぎょうぎの皮(大判)	6枚
玉ねぎ	15g
ピーマン	8g
ベーコン	12g
ピザソース	18g
とろけるチーズ	30g

★作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにし、混ぜておく。
- ② ベーコンは細切りにする。
- ③ ぎょうぎの皮にピザソースをスプーンで薄くのぼし、①、②、チーズの順にのせる。
- ④ オーブントースターで5分ほど焼く。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
98kcal	5.5g	4.8g	0.6g	100mg	0.3mg

ポイント

玉ねぎ、ピーマンは薄切りでもOK。みじん切りにすると、均等にのせやすいです。ピザソースがないときはケチャップでも大丈夫です。マヨネーズにしらすを混ぜたものをのせて焼いてもおいしいです。

★にらせんべい



ポイント

長野県の郷土料理で、おやつや昼食などで食べられています。にらの代わりに残りごはんを入れても甘くておいしくなります。

★材料(作りやすい分量)

にら	1/2 束	塩	少々
卵	1 個	砂糖	大さじ1
薄力粉	150g	油	適量
水	100ml	みそ、酢じょうゆ	お好みで

★作り方

- ① にらを2cm幅に切る。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、水、薄力粉、塩、砂糖を入れ混ぜる。
- ③ ②に①のにらを加えさらに混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れ両面に焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ お好みで、みそや酢じょうゆをつけてどうぞ。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
408kcal	12.4g	11.5g	0.6g	64mg	1.5mg

※全量

♪手作りおやつレシピ♪

★レンジでミルクくずもち



ポイント

- ・合計3回レンジにかければよさそうですが、様子を見ながら加熱してください。
- ・きなこのかわりに、ココアや抹茶を振りかけてもおいしいです。



★材料(2人分)

片栗粉	大さじ1と小さじ1	牛乳	170ml
薄力粉	大さじ1と小さじ1	きなこ	大さじ1強
砂糖	大さじ2と2/3		

★作り方

- ① 耐熱容器に片栗粉、薄力粉、砂糖を入れよく混ぜ、牛乳を加え、よく混ぜる。
- ② ①をラップをせず、電子レンジで1分半程度加熱後スプーンで滑らかになるように混ぜる。
- ③ ②をさらに電子レンジ20秒ほど加熱し、スプーンで混ぜる。
- ④ 好みのやわらかさになるまで、レンジ→混ぜるを繰り返す。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし、冷えたら、スプーンですくい取りきなこをまぶす。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
163kcal	4.7g	4.6g	0.1g	105mg	0.5mg

◎加熱時間のポイント◎



A



B



C

電子レンジの時間

- A 1分半
- B Aから20秒後
- C Bから20秒後

