



# ♪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<br>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



### ★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

### 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。

# ♪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

