

おやつメニューだよ！

三食の食事で足りないものをおやつで補おう♪
果物や芋、おにぎりなどもおやつに取り入れるといいよ！



フライビーンズ

材料	分量	下準備	作り方
大豆（乾燥）	90グラム （2/3カップ）	前日から水に浸して、 冷蔵庫に入れておく	① 戻した大豆の水気をきり、片栗粉をまぶして油で揚げる。 揚げた豆は、キッチンペーパー等に広げておく。 ② ①を小鍋に煮立て、①を入れてからめる。
揚げ油			
片栗粉	小さじ2	} ①混ぜ合わせる	
しょうゆ	小さじ1		
砂糖	大さじ2		
水	適量		

- ・大豆に衣をつけたらすぐに揚げましょう。
- ・水煮大豆で作ると、また違った食感になります。
- ・園では、3歳以上児のお子さんに提供しています。



鬼スティック

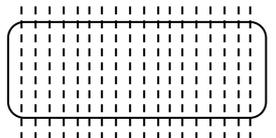
材料	分量	下準備	作り方
強力粉	60グラム	} ①ボウルに入れて 合わせておく	① ①にぬるま湯を加え、生地が手につかなくなるまでよくこねる。 ② バター、黒いりごまを加えてよくこね、一つにまとめる。ラップで包み、常温で15分位寝かせる。 ③ 強力粉（分量外）を打ち粉にし、麺棒を使って生地を3mm位の厚さにのばす。包丁で、長さ10cm、幅0.5～1cm位に切る。 ④ クッキングシートを敷いた天板に③を並べ、170度に熱したオーブンで、15分位焼く。
薄力粉	30グラム		
ドライイースト	2グラム		
砂糖	大さじ1強		
塩	少々		
ぬるま湯	35ml		
バター	大さじ1 （12グラム）	冷蔵庫から出して軟らかくしておく	
黒いりごま	小さじ1		



ポイント！



②で生地を寝かせることで、生地をのばしやすくなります。



2月3日の節分に合わせて、鬼の金棒をイメージしたおやつです。細く切るとカリカリの食感、太めに切ると柔らかい食感になります。



バナナケーキ(アルミカップ6個分)

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	120グラム (1カップ強)	} 合わせてふるう	① ボウルにバターを入れ、白っぽくなる位に練って、三温糖を数回に分けて加え、ぼったりとしたクリーム状にする。 ② ①に溶き卵を加えて混ぜ、バナナも加えて混ぜる。 ③ ②にふるった粉類を少しずつ加えて、さっくりと混ぜる。 ④ アルミカップに生地を流し入れ、180~190度に熱したオーブンで20分位焼く。
ベーキングパウダー	小さじ1弱		
三温糖	大さじ3弱		
卵 (Mサイズ)	1個	溶きほぐす	
バター	30グラム	冷蔵庫から出して柔らかくしておく	
バナナ	90グラム (大1本位)	つぶす、又は細かく切る	



- ・かわいい型に流して焼いても楽しいですね。
- ・オーブンによって焼き加減が違うので、温度や時間は加減してください。
- ・バナナの代わりに旬の果物を使って応用すると、季節を感じられるケーキの味になっていいですよ★



ロッククッキー(12個分)

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	180グラム (1と2/3カップ)	} 合わせてふるう	① ボウルにバター、砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。 ② ①に溶き卵を加えて混ぜる。 ③ ②にふるった粉類を加えて、さっくりと混ぜ、コーンフレーク、レーズンも加えて混ぜる。 ④ 12等分にして形を整え、クッキングシートを敷いた天板に並べる。180度に熱したオーブンで15分位焼く。
ベーキングパウダー	小さじ2/3 (1.2グラム)		
砂糖	大さじ5		
バター	60グラム	冷蔵庫から出して柔らかくしておく	
卵 (Mサイズ)	1個	溶きほぐす	
コーンフレーク	20グラム (1カップ)		
レーズン	大さじ2		



- ・岩(ロック)のごつごつしたクッキーです。
- ・混ぜて形を整えるだけなので、簡単にできますよ♪



白玉のごまだれ

材料	分量	下準備	作り方
白玉粉	1/2カップ	} ①合わせておく	① ボウルに白玉粉、上新粉、絹ごし豆腐を入れ、耳たぶ位の硬さにこねて、丸める。(40個くらい) ② 鍋に湯を沸かしてゆでる。団子が浮いてきたら、穴あきおたま等ですくい、水を入れたボウルに入れる。 ③ 小鍋に①を入れて煮、②でとろみをつけて、ごまを加える。 ④ 団子の水気をきり、たれをからめる。
上新粉	1/2カップ		
絹ごし豆腐	120グラム		
しょうゆ	大さじ1		
砂糖	大さじ2		
水	適量	} ②合わせておく	すりごまでもおいしいです!
白いりごま	小さじ2		
片栗粉	小さじ2		
水	小さじ2		

団子は丸めた後、真ん中をくぼませてからゆでるとよいです。
(早くゆであがる、たれがからみやすい、喉に詰まらせにくい)



・園では、喉に詰まらせるのを防ぐため、0、1歳児のお子さんには提供していません。2歳以上のお子さんでも、よく噛んで食べるように促してあげてください。



米粉かぼちゃ蒸しパン(アルミカップ6個分)

材料	分量	下準備	作り方
米粉(製菓用)	120グラム	} ①合わせてふるう	① 豆乳、油、三温糖を大きめのボウルに入れよく混ぜ合わせる。 ② ①に④を加えさっくり混ぜ合わせる。 ③ アルミカップの底にかぼちゃの半量を入れ、②の生地を流し入れる。上に残りを散らす。 ④ 蒸気のがった蒸し器で12分位蒸す。(生地を作ったら、すぐに蒸す。)
ベーキングパウダー	小さじ1強		
豆乳	100ml		
油	大さじ2		
三温糖	大さじ2		
かぼちゃ	90グラム	1cm角に切り、蒸す	
			



・ポイント!
・小麦粉の代わりに米粉、牛乳の代わりに豆乳を使い、卵を使用しない蒸しパンです。
・かぼちゃの代わりにさつま芋を使ってOK!
・かぼちゃを入れず、三温糖を砂糖とお好みのジャムに替えて作ってもおいしいです☆



えび入り千ジミ

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	90グラム		① 小麦粉、片栗粉、豆乳を混ぜ合わせて生地を作る。 ② ①ににら、干しえび、人参、塩を加えて、さっくりと混ぜる。 ③ フライパンにごま油を熱し、②を流し入れて、中火で焼き色が付くまで焼く。裏面も同様に焼く。 ④ ①を小鍋に入れて煮立たせ、たれを作る。 ⑤ ③にたれをかける。(くぐらせてもOK)
片栗粉	30グラム (大さじ3強)		
豆乳	150~180ml		
にら	20グラム	1cm幅に切る	
干しえび	6グラム (大さじ1強)		
人参	1/5本	千切り	
塩	少々		
ごま油	小さじ1弱		
しょうゆ	小さじ2	} ①(たれ)	
酢	小さじ1弱		
ごま油	少々		
砂糖	少々		



・強火にすると表面だけ焦げて中に火が通らないので、気をつけてください。③でふたをして蒸すと、火の通りが早いですよ♪
 ・家庭で余った野菜を生地に入れてもいいですね。

れんこん入り薄焼き

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	1カップ		① 小麦粉にれんこんと水を加え、よく混ぜ合わせる。 ② 油をひいたフライパンで焼く。 ③ ①を混ぜ合わせ火にかけ、たれを作る。 レンジを使って加熱してもOK☆ ④ 焼き上がった薄焼きにたれをぬる。
れんこん	中1/2節	あらみじん切り	
水	1/2カップ		
油	小さじ2弱		
①たれ	{ みそ大さじ1 砂糖大さじ1強 { 水小さじ1位		



・薄焼きにはニラやネギも合いますが、あらみじんにしたれんこんは食感も楽しめます。
 ・油を少し多めに使うと、カリッと焼けて香ばしくできます。

