

～堺市立幼保連携型認定こども園からお届けします～



こどもが笑顔になる

おやつメニュー大集合!!

リンク先の
多いメニューが
たくさん!!



さんじのおやつを

かこんで

いっしょにいただきます



またつくって!!
いっしょに
作りたい!!



おいしかった!
また食べたい!!





はじめに

堺市立幼保連携型認定こども園の給食やおやつは、乳幼児の成長に必要な栄養量を摂取する役割を担うとともに、食べることを楽しみ、食に興味・関心を持つこどもに育つことを願い提供しています。

その中で、おやつは1日3回の食事で不足しがちな栄養素を補うだけでなく、乳幼児期のこどもたちにとって楽しみのひとつであり、心身の健康づくりに大切なものとなっています。

園では、衛生面に配慮し、安心でおいしい手づくりのおやつを提供しています。

そら豆やとうもろこしの塩ゆでなど、旬のおいしい時期に素材の味を生かしたおやつから、バターを使った本格的な味わいのクッキーやケーキ、昔ながらの蒸しパンやいろいろな味のおにぎりなど幅広い種類があります。

こどもたちが、日々のおやつを通していろいろな食材に出会い、友達と一緒に食べる楽しみや喜びを感じ、食べる意欲につながってほしいと考えています。

また、保護者への食育の発信として、地産地消、食事のマナーや食文化など食に関する様々な情報を毎月の「食育だより」を通して伝えています。

この冊子では、園でこどもたちに提供しているおやつメニューを紹介しています。こどもたちから「これ食べたい!」と人気のあるメニューも掲載しました。手づくりならではのおいしさや楽しさを、ご家庭でも感じていただけたらうれしいです。

おやつをつくるときに知ってほしいこと



おやつをおいしくつくるためのポイント



💡 計量は、きちんとしましょう！

きちんと計量してつくと、いつも同じ出来上がりになります

💡 さとうの量は、作り方に慣れるまでは減らさずにつくりましょう！

さとうを減らしすぎると、泡立てたときに泡持ちが悪くなります

💡 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるいましょう！

むらなく混ぜり空気を含ませることで、ふんわり仕上がります

💡 ベーキングパウダーは入れすぎると苦味が出ることがあります！

製品によっては、若干苦味が出ることがあります

💡 小麦粉を混ぜるときは、へらで縦に切るようにして混ぜます！

練ったり混ぜすぎると、グルテンが出てふくらみが悪くなります

💡 卵を泡立てるときは、清潔なボールを使います！

水気や油気がついていると泡立ちが悪くなります

💡 つくるときは、つくり方の順番通りにつくりましょう！

つくる順番は、おやつがうまく出来上がるための順番です

💡 オーブンをを使うときは、必ず予熱して使いましょう！

予熱しないで使うと、ケーキがふくらまないときがあります



計量カップ・スプーンの重量換算表 (g)

食品名	小さじ 5ml	大さじ 15ml	カップ 200ml
水	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
上白糖 (さとう)	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
油	4	12	180
バター	4	12	180
薄力粉・強力粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	150
ココア	2	6	90



材料をはかるときに使うもの

- ・はかり・計量カップ
- ・計量スプーン

粉を入れたり、粉をふるうときに使うもの

- ・ボール
- ・ザルや粉ふるい器

混ぜるときに使うもの

- ・泡立て器
- ・ハンドミキサー・へら (木べら、ゴムべら)



焼く・揚げる・ゆでるときに使うもの

- ・オーブン・フライパン
- ・天ぷらなべ・なべ

どんな調理器具を使うのかな？

あと便利なもの

- ・ピーラー・電子レンジ

切るときに使うもの

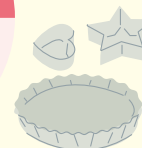
- ・包丁・まな板

ひっくり返すときに使うもの

- ・フライ返し

型を抜くときに使うもの

- ・型抜き





いっしょに食育…
野菜がおやつに大変身! 野菜の名前を知ろう!

★堺の野菜を使った使った地産地消のおやつ



材料 (5人分)

・小麦粉	75g
・ベーキングパウダー	2g
・さとう	30g
・バター	40g
・小松菜	10g
・白ごま	10g

小松菜クッキー

作り方

- ① 小松菜はゆがいてからミキサーなどでピューレ状にしておく。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。
- ③ ボールに②の粉とさとうを入れる。
- ④ 細かく切ったバターを加え、手ですり混ぜる。
- ⑤ ④に①の小松菜と白ごまを加え、生地をひとまとめにする。
- ⑥ 平らに伸ばし、冷凍してかためる。
- ⑦ 食べやすい大きさにカットし天板に並べ、180°Cに予熱したオーブンで約15~20分焼く。

*小松菜は、あくが少ないためお菓子に使いやすいです。
*手ですり混ぜて材料を混ぜることで、サクサクしたクッキーができます。



材料 (5人分)

・小麦粉	100g
・ベーキングパウダー	4g
・さとう	40g
・植物油	4g
・水	75ml
・小松菜	25g

小松菜パンケーキ

作り方

- ① 小松菜はゆがいてからミキサーなどでピューレ状にしておく。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。
- ③ ボールに②の粉とさとう・①の小松菜・植物油を入れ、水を加えながら混ぜる。
- ④ 170°Cに温めたホットプレート又はフライパンに③の生地を丸く流して焼く。表面にプツプツと穴が来てきたら、裏返して焼く。

*水の量は生地の状態によって加減してください。
*フッ素加工のフライパンなどで焼く時は、油をひく必要はありませんが、生地がひっついて上手く焼けない場合は、うすく油(分量外)をひいてください。



材料 (5人分)

・小麦粉	65g	・ごま油	小さじ1
・片栗粉	10g	・しょうゆ	小さじ2
・豚肉	50g	・水	100ml
・春菊	25g	(生地のかたさをみながら)	
・人参	25g		
・長芋	25g		

春菊入りちぢみ

作り方

- ① 豚肉は細かく切って、炒めておく。
- ② 春菊、人参も細かく切る。長芋はすりおろしておく。
- ③ ①、②と残りの材料を全て加え、混ぜ合わせる。
- ④ フライパン又はホットプレートを熱し、うすく広げて両面を焼く。

アレンジメニュー
*豚肉は、炒めずそのまま生地に混ぜ合わせてもよいです。
*フッ素加工のフライパンなどで焼く時は、油をひく必要はありませんが、生地がひっついて上手く焼けない場合は、うすく油(分量外)をひいてください。
*生地はしょうゆを入れて焼いているので、そのまま食べられます。お好みで、しょうゆを生地に混ぜずに、焼いた後に上から掛けてもよいです。



材料 (5人分)

・小麦粉	100g
・ベーキングパウダー	2.5g
・卵	60g
・植物油	30g
・さとう	30g
・ほうれん草	50g
・塩	0.5g

ほうれん草ケーキ

作り方

- ① ほうれん草はゆがいてからミキサーなどでピューレ状にしておく。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。
- ③ ボールに卵を入れてほぐし、さとうを2~3回に分けて加える。塩も加え、泡立て器で白っぽくもったりするまで泡立てる。
- ④ ③に②の粉を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に①のほうれん草を加えて混ぜ、植物油も加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 生地をアルミカップに入れ、170~180°Cに予熱したオーブンで約15分焼く。

*大きめの型や天板に流し入れ、焼いて切り分けてもよいです。(写真)

アレンジメニュー *ほうれん草のかわりに、春菊や小松菜を使ってきれいな緑色のケーキができます。



いっしょに食育...
クレープ屋さんごっこを楽しもう!

★人気の高いおやつ



ホットケーキ

- 作り方**
- ① 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。
 - ② ボールに卵を入れてほぐし、さとうを加えてしっかり混ぜる。バターは溶かしておく。
 - ③ ②に牛乳を加えて混ぜ、①の粉も加えてよく混ぜる。
 - ④ ③に②のバターとバニラエッセンスを加えて混ぜる。
 - ⑤ 170°Cに温めたホットプレート又はフライパンに④の生地を丸く流して焼く。表面にプツプツと穴ができてきたら裏返して焼く。

材料 (5人分)

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	3g
卵	50g
さとう	30g
バター	5g
牛乳	65ml
バニラエッセンス	少々

***電子レンジで溶かしバターをつくる方法**
バターを小さめ(1cm角)に切り、深めの耐熱容器に入れ、ふわりとラップをします。500wまたは600wのレンジで20秒ずつ様子を見ながら少しずつ加熱してください。
※加熱しすぎると飛び散るので注意!!

アレンジメニュー
*すりおろした人参や、ココアパウダーを混ぜてもおいしいです。
*焼き上がったから、ジャムやシロップをぬってもおいしいです。



クレープ

- 作り方**
- ① 小麦粉は2回ふるっておく。
 - ② ボールに卵を入れてほぐし、小麦粉・さとうを加えて器で混ぜる。
 - ③ ②に生クリームを加えてよく混ぜ、次に牛乳・バニラエッセンスも加えて混ぜる。
 - ④ 中火に熱したフライパンかホットプレートで焼く。
(生地を入れてすぐにおたまの背で円を描くようにうすく広げ、丸く形を整える。生地がひっついて上手く焼けない場合は、うすく油(分量外)をひく。)
 - ⑤ 生地が両面焼けたら完全に冷まし、ホイップクリーム、カスタードクリーム、ジャム、果物などをトッピングする。

材料 (5人分)

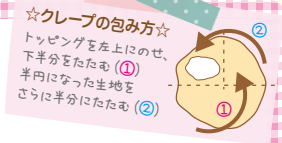
生地

小麦粉	50g
卵	50g
さとう	10g
生クリーム	30ml
牛乳	120ml
バニラエッセンス	少々

トッピング ホイップクリーム、カスタードクリーム、ジャム、果物、ハム、チーズ、レタス など

*②をしっかりと混ぜることで、もちもちした生地になります。生地をつくってすぐに焼けます。(わかせる必要なし!)

アレンジメニュー
*ハムやチーズなどお好み系をトッピングすると軽食にもなります。



ロールケーキ

- 作り方**
- ① 小麦粉は2回ふるっておく。卵は卵黄と卵白に分ける。
 - ② ボールに卵白を入れ、ツノが立つまで泡立てる。
 - ③ ②にさとうを加えてさらに泡立てる。
 - ④ ③に卵黄を加えて混ぜる。
 - ⑤ ④に①の粉をふんわり加え、バニラエッセンスも2~3滴加えてへらでさっくりと混ぜる。
 - ⑥ 天板にオープンシートを敷き、⑤の生地を流し入れ均等な厚さにならす。
 - ⑦ 150~170°Cに予熱したオープンで約12~15分焼く。焼き上がったシートをはがして冷ます。
 - ⑧ 生地全体にジャムをぬり、手前から巻き、形を整える。

材料 (天板1枚分)

卵	150g
さとう	70g
小麦粉	40g
バニラエッセンス	少々
イチゴジャム	150g

(ジャムの甘さによって量は加減してください。)

*オープンシートは、四隅に切り込みを入れて隅を天板にぴったりとはめ込みます。
*⑧で生地を巻く前に、手前の方に横に切れ目を入れると、巻きやすくなります。

アレンジメニュー
*ホイップした生クリームや、果物を巻き込んでもおいしいです。



枝豆とベーコンのマフィン

- 作り方**
- ① バターは常温に戻しておく。卵は溶きほぐしておく。
 - ② 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。
 - ③ 枝豆はゆでて房から出し、ベーコンは細切りにしておく。
 - ④ ボールに①のバターを入れ、泡立て器でクリーム状に練り、さとうを加え、さらに白っぽくなるまで混ぜる。
 - ⑤ ①の卵を④に少しずつ加えて混ぜる。
 - ⑥ ⑤に②の粉と牛乳を交互に加え、分離しないように混ぜる。
 - ⑦ ⑥にベーコンを加え、切るように混ぜる。
 - ⑧ 生地をアルミカップに入れ、上に枝豆をのせて180°Cに予熱したオープンで約12分焼く。

材料 (5人分)

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	3.5g
バター	30g
さとう	30g
卵	30g
牛乳	70ml
ベーコン	25g (1枚)
枝豆	5房

アレンジメニュー
*中に混ぜる具をコーンやウィンナーにかえてもおいしいです。

★人気の高いおやつ



材料 (5人分)

・小麦粉	50g
・卵	60g
・さとう	30g
・バター	50g
・バニラエッセンス	少々
・粉砂糖	適量

マドレーヌ

作り方

- ① 小麦粉は2回ふるっておく。バターは溶かしておく。
- ② ボールに卵を入れてほぐし、さとうを加えて湯せんにかけて、泡立て器でよく泡立てる。生地が人肌に温まり白っぽくなってきたら湯せんからはずし、さらに空気をふくませるように泡立てる。(生地に「の」の字を書き、沈まないくらいまで)
- ③ ②に①の粉とバニラエッセンスを加えて切るように混ぜ、①のバターも加えてさっくりと混ぜる。
- ④ ③の生地を型(アルミカップも可)に流し入れ、170°Cに予熱したオーブンで約13分焼く。
- ⑤ ④が冷めてから、上から粉砂糖をふる。

※溶かしたバターを入れることで、しっとりした出来上がりになります。
(電子レンジで溶かしバターをつくる方法はホットケーキ参照)



材料 (5人分)

・小麦粉	75g
・ベーキングパウダー	2.5g
・ココア	1.5g
・卵	60g
・牛乳	50ml
・さとう	35g
・生クリーム	25ml

マーブルケーキ

作り方

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。
- ② ボールに卵を入れてほぐし、牛乳・さとう・生クリームを加えてよく混ぜる。
- ③ ②に①の粉を加え、へらでさっくりと切るように混ぜる。
- ④ ③の生地(大さじ1~2)を別のボールにとり、ココアを入れて混ぜる。(ココア生地)
- ⑤ ③の生地(ココアを混ぜていない)をアルミカップに入れ、④のココア生地で模様をつける。
- ⑥ 160°Cに予熱したオーブンで約20分焼く。

※おはしや竹串でクルクルと模様をつけるときれいに仕上がります。

※大きめの型や天板に流し入れ、焼いて切り分けてもよいです。(写真)



材料 (5人分)

・小麦粉	100g
・ベーキングパウダー	2.5g
・卵	50g
・ヨーグルト(無糖)	50g
・さとう	50g
・植物油	30g
・バニラエッセンス	少々
・粉砂糖	適量

ヨーグルトケーキ

作り方

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。卵は溶きほぐしておく。
- ② ボールにヨーグルト・さとうを入れ、泡立て器でかき混ぜながら、なめらかにする。
- ③ ②に①の卵、植物油・バニラエッセンスを加えて混ぜ、①の粉も加えてさっと混ぜる。
- ④ 生地をアルミカップに入れ、180°Cに予熱したオーブンで約20分焼く。
- ⑤ 焼き上がったたら粉砂糖をふりかける。

※ヨーグルトを入れることでふわふわとした食感のケーキになります。
※大きめの型や天板に流し入れ、焼いて切り分けてもよいです。(写真)



材料 (5人分)

・小麦粉	100g
・ベーキングパウダー	3.5g
・豆乳	75ml
・植物油	30g
・さとう	40g
・バニラエッセンス	少々

豆乳ケーキ

作り方

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。
- ② ボールに豆乳・植物油・さとう・バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。
- ③ ②に①の粉を加えてさっと混ぜる。
- ④ 生地をアルミカップに入れ、170~180°Cに予熱したオーブンで約15分焼く。



※コロコロに切ってゆでたさつま芋を混ぜても、おいしいです。
※豆乳を牛乳にかえてもおいしくできます。(ミルクケーキ)

いっしょに食育…
混ぜる・つぶす・ひっくり返すなどどんなことができるかな？

★野菜や果物などを使ったおやつ



ざくざくアップルケーキ

作り方

- ① 卵は溶きほぐしておく。バターは常温に戻しておく。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。
- ③ りんごは1/6～1/8に切り、皮と芯をとり除き1～2mm厚さに切る。(レモン汁をかけると変色しにくい)
- ④ ボールに①のバターを入れ、泡立て器でかき混ぜて、やわらかいクリーム状にする。さとうを加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ⑤ ④に①の卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスも加える。
- ⑥ ⑤に②の粉を加え、へらで全体をよく混ぜてなめらかな生地にする。
- ⑦ ⑥に③のりんごを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑧ 生地をアルミカップに入れ、170℃に予熱したオーブンで約25分焼く。

アレンジメニュー

*りんごのかわりに、ふかしたさつまいもを入れてもおいしくできます。

材料 (4人分)

・小麦粉	50g
・ベーキングパウダー	1g
・さとう	25g
・バター	40g
・卵	40g
・バニラエッセンス	少々
・りんご	200g
(レモン汁 少々)	



スイートポテト

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、切ってしばらく水につけてアクを抜き、やわらかくふかして(またはゆでて)裏ごしする。(マッシュでも可)
- ② なべに、さとう・バター・生クリームを入れて火にかけ、①のさつまいもを入れて練り上げる。
- ③ ②をアルミカップに入れ、表面に溶いた卵黄をぬって、表面に焼き色がつくまで200℃に予熱したオーブンで約4～5分焼く。

*さつまいもの甘さによってさとうの量は調整してください。

アレンジメニュー

*りんごを入れてもおいしいです。
*②をしばり袋に入れて細くしぼり出し、ホットケーキやカステラに飾ればさつまいもプリンが出来ます。

材料 (5人分)

・さつまいも	250g(中1本)
・さとう	5g
・バター	15g
・生クリーム	35ml
・卵黄	15g



カントリーケーキ

作り方

- ① 具はそれぞれ切っておく。ベーコン(細切り)、玉葱(うす切り)、じゃが芋(拍子切り)
- ② フライパンにベーコンを入れ、脂が出るようにフライパンで炒める。さらにバターを少量加え、玉葱とじゃが芋も加えて炒め、塩・こしょうをして冷ましておく。
- ③ 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。バターは溶かしておく。
- ④ ボールに卵を入れてほぐし、さとう・牛乳・③のバターを加えて混ぜ、③の粉も加えて混ぜる。
- ⑤ ④に①の具を加えて混ぜる。
- ⑥ 生地をアルミカップに入れ、180℃に予熱したオーブンで約15分焼く。天板に流して焼く場合は、約20分焼く。

アレンジメニュー

*おかず系のケーキです。チーズを入れてもおいしいです。
*混ぜ合わせた生地は、通常のケーキよりはゆるくなります。

材料 (5人分)

・小麦粉	60g
・ベーキングパウダー	2.5g
・卵	30g
・さとう	12g
・牛乳	60ml
・バター	25g
・ベーコン	30g
・玉葱	90g
・じゃが芋	75g
・バター(炒め用)	適量
・塩、こしょう	少々



人参ケーキ

作り方

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。
- ② 人参は、皮をむいてすりおろす。
- ③ ボールに卵を入れてほぐし、さとうを2～3回に分けて加えながら泡立て、塩も加えて白っぽくもったりするまで泡立てる。
- ④ ③に①の粉を加えて混ぜ、②の人参・植物油も加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 生地をアルミカップに入れ、170～180℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

*生地がかたければ、牛乳や豆乳で調節してください。(分量外)
*やわらかくゆでてピューレ状にした人参を生地に混ぜると、さらに色のきれいなケーキになります。

材料 (5人分)

・小麦粉	100g
・ベーキングパウダー	2.5g
・卵	60g
・植物油	30g
・さとう	30g
・人参	75g
・塩	少々



★野菜や果物などを使ったおやつ



材料 (5人分)

- ・じゃが芋 400g (大3個)
- ・バター 15g
- ・塩 少々

ベークドポテト

作り方

- ① じゃが芋をよく洗い、皮をむき1.5cm角に切り、水にさらしておく。
- ② ①を塩ゆでし、ザルにあげて水気を切る。
- ③ ②をアルミカップに入れ、上にバターをのせ、オーブントースターで約5分焼く。

*じゃが芋の品種によって仕上がりが違います。

男爵は、でんぷんが多く粉質なのでホクホクした仕上がりになります。メークインは、肉質が細かく煮くずれしない仕上がりになります。

アレンジメニュー

*カレーマヨ...バターのかわりにマヨネーズとカレー粉を混ぜ、じゃが芋にからめて焼く。

*のりしお...バターのかわりに、植物油・青のり粉・塩を混ぜ、じゃが芋にからめて焼く。



材料 (5人分)

- | 生地 | 中に包む具 |
|-----------------------|----------------------|
| ・薄力粉 75g | ・豚肉赤身ミンチ 75g |
| ・強力粉 75g | ・玉葱 50g (1/4玉) |
| ・ベーキングパウダー 3.5g | ・ねぎ 15g |
| ・さとう 20g | ・炒め油 適量 |
| ・塩 0.5g | ・塩 0.5g |
| ・植物油 3g | ・こしょう 少々 |
| ・水 75ml | ・しょうゆ 小さじ1弱 |
| | ・片栗粉 小さじ1弱 |

豚まん

作り方

- ① 薄力粉・強力粉・ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。
- ② ボールに①を入れ、さとう・塩・植物油・水を加えてよくこねる。
- ③ ②をラップで包み、20~30分ねかせる。
- ④ 玉葱はみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ フライパンに油を熱し、豚肉赤身ミンチ、玉葱、ねぎを炒めて、塩、こしょう、しょうゆで味付けし、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ③を人数分に分け、手にとって丸く伸ばして形を作り、手のひらにのせて真ん中をくぼませ⑤のをせて包む。
- ⑦ 蒸気の上がった蒸し器で約15分蒸す。

アレンジメニュー

*カレーまん ...具の中にカレー粉を入れます。
*ピザまん ...中に包む具をベーコン・玉葱・ピーマン・チーズ・ケチャップに変更します。



材料 (5人分)

- ・小麦粉 70g
- ・卵 100g
- ・キャベツ 200g (1/4玉)
- ・長芋 25g
- ・豚肉 75g
- ・水またはだし汁 適量
- ・植物油 適量
- ・青のり粉・花かつお
- ・とんかつソース・マヨネーズ 各適量

お好み焼き

作り方

- ① 小麦粉はふるい、長芋はすりおろしておく。
- ② 豚肉は細かく切って炒めておく。キャベツは小さく切る。
- ③ ボールに卵を入れてほぐし、①の粉と長芋を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に②の豚肉とキャベツを混ぜる。生地がたければ、水またはだし汁で調節する。
- ⑤ ホットプレート又はフライパンに植物油をひいて④を円形に形づくり、両面を焼く。
- ⑥ 青のり粉、花かつお、とんかつソース、マヨネーズをかける。

*豚肉は、炒めずそのまま生地に混ぜたり、生地の間にはさんでもよいです。
*卵を使用しなくてもつくれます。その場合は長芋を増やすとおいしくつくることができます。



材料 (5人分)

- | ★いちごジャム | ★人参ジャム |
|-----------------|-------------------------|
| ・いちご 100g | ・人参 35g (中1/3本) |
| ・さとう 20g | ・りんご 100g (中1/2個) |
| | ・さとう 25g |

いちごジャムと人参ジャム

作り方

★いちごジャム

- ① いちごは洗ってへたをとる。
- ② なべにいちごを入れ、さとうを加えて混ぜる。(しばらくしたら水が出る)
- ③ 火にかけてアクをとりながら煮詰める。

★人参ジャム

- ① 人参・りんごは皮をむき、厚めのいちよう切りにする。
- ② なべに①を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ④ ③をなべにあげ、さとうを入れて煮詰める。

*焦げつかないように混ぜながら煮詰めてください。
*アクをしっかりとりとせきれいに仕上がります。
*食パンでサンドしても、フランスパンの上のせてもよいです。

いっしょに食育...

クッキーづくりにチャレンジ!クッキーのいい香りがするね!

★サクサクのクッキー



サブレ

作り方

- ① バターは常温にもどしておく。小麦粉は2回ふるっておく。
- ② ボールに①のバターを入れ、泡立て器でクリーム状に練り、さとうを加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ②に①の小麦粉を加え、へらでさっくりと切るように混ぜる。
- ④ 生地をラップで包み棒状に形をつくり、冷蔵庫で約20分ねかせる。
- ⑤ 生地を好みの厚さに切るか、3~5mmくらいの厚さに伸ばし、型で抜く。
- ⑥ 170°Cに予熱したオーブンで約10~15分焼く。

材料 (5人分)

・小麦粉	90g
・さとう	30g
・バター	50g

アレンジメニュー

- *マーブル...生地にココア(2g)をさっくり混ぜマーブル状にします。(写真)
- *市松模様...生地の半分ココアを混ぜ、格子状に重ねラップで包み形成します。
- *きな粉...小麦粉90gを(小麦粉70gきな粉20g)に変更します。
- *チーズ...生地に粉チーズ(7.5g)を混ぜます。ほんのりとチーズの風味と塩味がします。



格子状



ミルククッキー

作り方

- ① バターは常温にもどしておく。卵は溶きほぐしておく。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。
- ③ ボールに①のバターを入れ、泡立て器でクリーム状に練り、さとうを加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- ④ ③に①の卵を2~3回に分けて加えながら、よく混ぜる。
- ⑤ ④に生クリームと牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤に①の粉を加え、へらで混ぜる。
- ⑦ 形をつくり、天板に並べる。
- ⑧ 170°Cに予熱したオーブンで約15分焼く。

材料 (5人分)

・小麦粉	100g
・ベーキングパウダー	2.5g
・バター	30g
・卵	15g
・さとう	35g
・生クリーム	15ml
・牛乳	15ml

- *生クリームのかわりに牛乳の量を増やしてもおいしくできます。牛乳が苦手でも食べやすいおやつです。
- *卵を抜いてもおいしくできます。



ちんすこう

作り方

- ① 小麦粉は2回ふるっておく。
- ② ボールに①の粉とさとうを入れ、植物油を加えてしっかりと練る。
- ③ ②を食べやすい大きさの棒状にする。
- ④ 170°Cに予熱したオーブンで約10~15分焼く。

材料 (5人分)

・小麦粉	100g
・さとう	40g
・植物油	40g

アレンジメニュー

- *ココア...ココア(3g)を加えて生地をつくります。
- *ごま...白すりごま(10g)を加えて生地をつくります。
- *きな粉...きな粉(15g)を加えて生地をつくります。



サククリチーズスティック

作り方

- ① 小麦粉・ベーキングパウダー・粉チーズは合わせて2回ふるっておく。
- ② ボールに植物油と生クリームを入れて混ぜ、さとうも加えてよく混ぜる。
- ③ ②に①の粉を加えてさっくり混ぜる。
- ④ ③の生地を5mmくらいの厚さに伸ばし、幅8~10mm長さ7~8cmの棒状に切る。
- ⑤ 180°Cに予熱したオーブンで約15~20分焼く。

材料 (5人分)

・小麦粉	75g
・ベーキングパウダー	1.5g
・粉チーズ	15g
・さとう	15g
・植物油	30g
・生クリーム	25ml

- *粉チーズが入るので、チーズの風味とほんのり塩味がします。





いっしょに食育…
パンにトッピングを試みよう!

★パンやふを使ったおやつ



材料 (5人分)

・食パン10枚切り	5枚
・りんご	75g
・グラニュー糖	15g
・バター	15g

りんごパイ風トースト

作り方

- ① りんごは皮つきのまま縦半分になり、芯をとってうす切りにする。
- ② 天板に食パンを並べ、りんごのうす切りをずらしながら並べる。グラニュー糖をふりかけバターを散らす。
- ③ 200℃に予熱したオーブンで約8分焼く。
- ④ 食べやすい大きさにカットする。

*りんごの品種によって、酸味・甘味が違います。
*カリッとさせるために、10枚切りを使用しています。
*オーブントースターでも焼けますが、焦げない様に温度や時間を調整してください。



材料 (4人分)

・食パン6枚切り	2枚
・バター	12g
・玉葱	40g
・ピーマン	20g
・ハム	40g
・植物油	適量
・ケチャップ	12g
・とろけるチーズ	40g

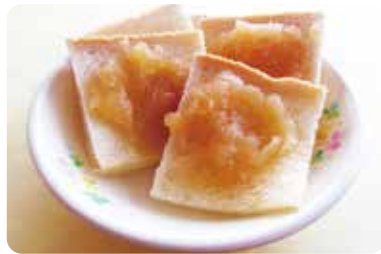
ピザトースト

作り方

- ① 具は切って、植物油で炒めてケチャップで味をつける。玉葱(うす切り)、ピーマン(細切り)、ハム(細切り)
- ② 食パンにバターをぬる。
- ③ ②の食パンに①の具をのせ、上にとろけるチーズをのせ、オーブンまたはオーブントースターで焼く。

アレンジメニュー

- *じゃが芋ピザ(写真)
- ①じゃが芋をゆでてつぶす。
 - ②炒めた具をのせて(または混ぜて)チーズをのせ、オーブンまたはオーブントースターで焼く。



材料 (5人分)

・食パン6枚切り	2枚
・バター	12g
・りんご	150g
・さとう	16g

アップルトースト

作り方

- ① りんごは皮をむいて、いちょう切りにする。
- ② なべにりんごを入れ、さとうを加えて混ぜる。(しばらくしたら水分が出る)
- ③ 火にかけてアクをとりながら煮詰める。
- ④ ③を裏ごし、又はミキサーにかける。
- ⑤ ④をなべに入れ、焦げつかないように混ぜながら煮詰める。
- ⑥ 食パンにバターをぬってトーストにし、⑤のジャムをぬり、食べやすい大きさに切る。

*りんごの品種によって、酸味・甘味が違います。

アレンジメニュー

- *きな粉トースト… クリーム状のバターをパンにぬり、きな粉とさとうを同量混ぜたものをふりかけて、オーブン又はオーブントースターで焼きます。
*マヨネーズトースト…バターとさとうのかわりにマヨネーズをぬって焼きます。



材料 (5人分)

・切麩	20g
・植物油	30g
・さとう	15g

ふのラスク

作り方

- ① ボールに切麩を入れ、植物油をかけながら全体にからませる。
- ② ①にさとうを加え、からませる。
- ③ 天板に広げ、180℃に熱したオーブンで約10分焼く。

*オーブントースターやフライパンでする時は、焦げない様に温度や時間を調整してください。

アレンジメニュー

- *バター風味…植物油のかわりに、溶かしバター15g・植物油15gを合わせたものをからませます。
*きな粉…さとうにきな粉15gも加え、からませます。
*ココア…さとうにココア2.5gも加え、からませます。
*かりんとう風…植物油のかわりに、マヨネーズ30gをからませます。



いっしょに食育…
ドーナツの生地をつくってみよう!

★揚げ物のおやつ



材料 (5人分)

- ・じゃが芋 …………… 400g (大3個)
- ・揚げ油 …………… 適量
- ・塩 …………… 少々

フライドポテト

作り方

- ① じゃが芋をよく洗い、皮をむき棒状に切り、水にさらしておく。
- ② じゃが芋の水分をしっかり拭き取り、180℃の油で揚げる。
- ③ 熱いうちに、塩をふる。

★棒状に切ったじゃが芋を塩でし、水分を拭き取ってから揚げると、揚げ時間が短時間になり、塩味も均一につきます。

アレンジメニュー

★5mm厚さの輪切りにし、軽くゆでてから好きな形に型抜きして揚げると食べる時に楽しいです。

★のりしお…揚げた後に、塩と青のりをふる。
カレー…揚げた後に、塩とカレー粉をふる。



材料 (5人分)

- ・小麦粉 …………… 100g
- ・ベーキングパウダー …………… 3g
- ・さとう …………… 25g
- ・絹ごし豆腐 …………… 125g
- ・揚げ油 …………… 適量

豆腐ドーナツ

作り方

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーを合わせて2回ふるっておく。
- ② ボールに豆腐を入れて泡立て器で混ぜ、なめらかになるまですりつぶす。
- ③ ②に①の粉とさとうを加えて混ぜる。
- ④ スプーンなどでミニトマトくらいの大きさ(約直径2cm)にまとめながら、170℃の油で揚げる。

★豆腐は水切りせずに使用します。
★生地がやわらかいため、スプーンで丸めて揚げます。
★もちもち食感です。よく噛んで食べてください。

アレンジメニュー

★シュガー…揚げた後に、グラニュー糖(さとうでもよい)をまがします。(写真)
★きな粉…揚げた後に、さとうときな粉を合わせたものをまがします。



材料 (4人分)

- ・さつま芋 …………… 250g (中1本)
- ・揚げ油 …………… 適量
- ・水 …………… 100ml
- ・さとう …………… 205g
- ・しょうゆ …………… 小さじ 2/3
- ・黒ごま …………… 適量

大学芋

作り方

- ① さつま芋は皮をむき、乱切りにして5~10分くらい水にさらしておく。
- ② ①の水気をペーパータオルなどでふきとり、160℃の油に入れ、ゆっくりよく揚げる。(火が通ってくると浮いてくるので、それを目安に引き上げ、油をきる)
- ③ さとうと水をなべに入れて火にかけ、しっかりと煮詰め、しょうゆを入れて味をととのえる。
- ④ ②の芋を③のタレにからめ、黒ごまをふる。

★しっかりと煮詰めると、からめた後に飴状になり芋の表面がカリッとします。あまり煮詰めないで、水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつけてからめると、やわらかい大学芋ができます。お好みで調整してください。



材料 (5人分)

- ・ごぼう …………… 100g
- ・片栗粉 …………… 50g
- ・揚げ油 …………… 適量
- ・塩 …………… 適量

ごぼうチップス

作り方

- ① ごぼうの皮をむき、ピーラーで上から下に縦方向にスライスし、水をはったボールの中に入れて5分くらい浸してアクを抜く。
- ② 水気を切ったごぼうに片栗粉をまぶし、全体にまんべんなく粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- ③ 表面がうっすらと焦げ目がついたら、油切りをして塩をまぶして出来上がり。カリッと揚がり香ばしい感じがします。

★ごぼうは包丁で薄く切って揚げると、ごぼうの歯ごたえや風味が味わえます。
★カリッと揚がり香ばしい感じがします。ただし揚げすぎで焦がしてしまうと、少し苦みが出るので揚げすぎに気をつけましょう。

いっしょに食育...

おだんごの形をつくったり、きな粉をまぶしたりできるかな？

★みんなの大好きなおだんご



南瓜だんご

作り方

- ① 南瓜は皮をむいて蒸して（又はゆでて）つぶす。
- ② ボールにもち粉を入れ、①の南瓜と水を少しずつ加えながら耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。
- ③ ②を食べやすい大きさに丸めて円盤状にし、熱湯でゆでる。浮き上がってきたらさらに1分ほどゆで、冷水にとって冷ます。
- ④ 南瓜だんごの水気を切り、器に盛り付ける。
- ⑤ きな粉（A）を混ぜ合わせ、④にかける。

*だんごの大きさは、小さくしたり、真ん中をくぼませるなどして食べる人に合わせましょう。
 *白玉粉に南瓜などを混ぜると、だんごがやわらかくなめらかになります。
 *だんごの水の量は、加減しながら加えてください。
 *だんごをこねる時に水かわりに南瓜のゆで汁を使ってもよいです。

材料（5人分）

・もち粉	100g
・南瓜	100g
・水	適量
A	
・きな粉	30g
・さとう	25g
・塩	少々



豆腐入りみたらしだんご

作り方

- ① ボールにもち粉を入れ、豆腐を加えてしっかりと混ぜ合わせる。豆腐の水分があるので、様子をみて少しずつ水（分量外）を加えながらこねる。（手にくっつかずに丸められるくらいのかたさが目安）
- ② 食べやすい大きさに丸めて円盤状にし、熱湯でゆでる。浮き上がってきたらさらに1分ほどゆで、冷水にとる。
- ③ Aをなべに入れて火にかけ、とろみがつくまでよく混ぜる。
- ④ 豆腐だんごの水気を切り、③のタレをからませる。

*だんごの大きさは、小さくしたり、真ん中をくぼませるなどして食べる人に合わせましょう。
 *白玉粉に豆腐などを混ぜると、だんごがやわらかくなめらかになります。

材料（5人分）

・もち粉	100g
・絹ごし豆腐	100g
A	
・水	150ml
・さとう	25g
・しょうゆ	大さじ1/2
・片栗粉	大さじ1/2



*豆腐は木綿豆腐やソフト豆腐でもよいです。
 *豆腐のかわりに、ごま芽や南瓜などを入れてもよいです。



ミルクもち

作り方

- ① なべに分量の牛乳を入れて片栗粉・さとうを加え、へらでよく混ぜ合わせる。
- ② へらで混ぜながら、もったりとまとまるまで練り上げる。（中火～弱火）
- ③ ②をしぼり袋に入れ、冷水をはったボールにひと口大にしぼり出して冷やす。
- ④ きな粉（A）を混ぜ合わせ、水気を切った③にまぶす。

*もったりするまで十分練り上げましょう。
 *バットにうすく流して冷水で冷やし、ひと口大に切りきな粉をまぶしてもよいです。（写真）

材料（5人分）

・片栗粉	30g
・さとう	15g
・牛乳	200ml
A	
・きな粉	30g
・さとう	25g
・塩	少々



*みたらしあん...きな粉のかわりに、みたらしあん（豆腐入りみたらしだんご参照）をかけます。
 *豆乳もち...牛乳のかわりに豆乳を使用します。



わらびもち

作り方

- ① なべに分量の水を入れてわらび粉を加え、へらでよく混ぜ合わせる。
- ② プツプツ煮立ってきたら力を入れ、透き通るまで練り上げる。（中火～弱火）
- ③ ②をしぼり袋に入れ、冷水をはったボールにひと口大にしぼり出して冷やす。
- ④ きな粉（A）を混ぜ合わせ、水気を切った③にまぶす。

*わらび粉は、透き通るまで十分練り上げましょう。
 *バットにうすく流して冷水で冷やし、ひと口大に切り、きな粉をまぶしてもよいです。

材料（5人分）

・わらび粉	60g
・水	220ml
A	
・きな粉	30g
・さとう	25g
・塩	少々

★外国のおやつ



いっしょに食育…
いろいろな国の食べ物は、どんな味がするかな？



マーラーカオ



中国

作り方

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。
- ② ボールに卵を入れてほぐし、さとうを混ぜ合わせ、牛乳も加えてよく混ぜる。
- ③ 別のボールに植物油としょうゆを合わせておく。
- ④ ボールに①の粉を入れ、②、③の順に加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 生地をアルミカップに入れ、蒸気の上だった蒸し器に入れて12～15分蒸す。串でさして生地がつかなければ出来上がり。

材料 (6人分)

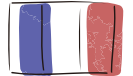
・小麦粉	50g
・ベーキングパウダー	5g
・卵	50g
・さとう	50g
・牛乳	15ml
・植物油	30g
・しょうゆ	小さじ1弱(5g)

*大きな型に入れて蒸し上げて
もよいです。その時は、少し
蒸す時間を長くします。

マーラーカオは中国で食べられ
ている蒸しカステラです。
しょうゆとさとうが入ることで香ば
しく、甘い優しい味わいとなります。



ブルードネージュ



フランス

作り方

- ① バターは常温に戻しておく。小麦粉・コーンスターチは合わせて2回ふるっておく。
- ② ボールに①のバターと粉砂糖・バニラエッセンスを入れてよく練る。
- ③ ②に①の粉を加えてさらに練る。
- ④ ③の生地をちぎって2cmくらいに丸める。
- ⑤ 160℃に予熱したオーブンで約13～15分焼く。

材料 (5人分)

・小麦粉	40g
・コーンスターチ	50g
・バター	50g
・粉砂糖	20g
・バニラエッセンス	少々

アレンジメニュー

*焼き上がったクッキーに雪のように粉
砂糖(分量外)をかけてもよいです。

「ブルードネージュ」はフランス語で「雪の玉」
という意味です。
「ブル」は玉、「ネージュ」は雪を意味します。
英語ではスノーボールとも呼ばれています。
英語ではスノーボールと雪のようにほろほろと
食感のクッキーです。



スコーン



イギリス

作り方

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく。
- ② ボールに①の粉とさとうを入れて混ぜ、バターを加えてもみ込むようにして混ぜる。(パン粉のようにする)
- ③ 別のボールに卵を入れてほぐし、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②に③を加えてへらで全体を混ぜ合わせ(耳たぶくらいのかたさ)、最後にバニラエッセンスを加える。
- ⑤ ④を手のひらで丸め、5～6mmの厚さに平たく形をつくり、天板に並べて170℃に予熱したオーブンで約20～25分焼く。

材料 (6人分)

・小麦粉	100g
・ベーキングパウダー	3.5g
・バター	30g
・さとう	30g
・卵	25g
・牛乳	25ml
・バニラエッセンス	少々

*形をつくる時に、生地を伸ばして折
りたむ作業を2回程度繰り返し、2
cmくらいの厚さに伸ばして丸型で
抜くと、少し高さが出ます。包丁
で切り分けて焼いてもよいです。

「スコーン」はスコットランド地方
で生まれたお菓子です。
イギリスではアフタヌーンティーに
紅茶とともに食べられています。



ポンデケージョ



ブラジル

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、適当な大きさに切ってゆで、なめらかになるようにつぶしておく。
- ② ボールに①を入れ、熱いうちに片栗粉・小麦粉・塩・水を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にチーズを加えて混ぜ、だんご状に丸める。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで約15～20分焼く。(うすすら焼き目がつけばOK)

材料 (5人分)

・じゃが芋	200g
・片栗粉	50g
・小麦粉	20g
・チーズ	35g
・塩	1g
・水	20ml

アレンジメニュー

*小さく切ったウインナーやベーコンを入れてもおいしいです。

*じゃが芋は、男爵を使うとなめらかに仕上がります。
*チーズは、コロコロに切ったチーズやビザ用チーズなどが使いやす
いです。

「ポンデケージョ」はブラジルのチーズパンです。
ブラジルの公用語であるポルトガル語で「ポン」
はパン、「ケージョ」はチーズを意味しています。
チーズ風味ともちもちとした食感が特徴です。

毎月発行の「食育だより」から食の情報をお届けします。

わくわく楽しいクッキング

こども園では、菜園活動やクッキング活動等、食に関わる活動を取り入れています。こどもは、食材を見る・触る・においをかぐ、大人と一緒に調理する等の経験を通して、食べることに興味をもつようになります。また、食に関わる活動をきっかけに、普段は苦手な食べ物でも食べてみようとすることもあります。こどもと一緒にクッキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

クッキングを始める前に・・・

★始める前にトイレを済ませておきましょう

★爪は短く切り、手を石けんで洗いましょう

★使用する器具や台は清潔にしておきましょう

こどもと一緒にエプロン、三角巾をつけると特別感が出てわくわく！感が増します

どんなお手伝いができるかな？

こまっぎー

クッキングに挑戦！ ※普段食べ慣れている食材やメニューから始めてみましょう！

ステップ① 【大人がするのを見てみよう】

- ・果物の皮むきを見る
 - ・調理しているところを見る
- ☆こどもと一緒に買い物に行くのもおすすめ
食材の名前や旬を知る機会につながります

ステップ③ 【簡単な器具を使ってみよう】

- ・マッシャーで・・・じゃがいもをつぶす
- ・泡だて器等を使って・・・生地を混ぜる
- ・絞り袋で・・・クリーム等をしぼる
- ・型抜きを使って・・・野菜やクッキーの型を抜く

ステップ② 【食材に触れてみよう】

- ・野菜やお米を洗う
- ・キャベツ等の野菜をちぎる
- ・玉葱、とうもろこし、えんどう豆等の皮をむく
- ・手で生地をこねたり、形を作ったりする

ステップ④ 【少し難しい器具にも挑戦】

※必ず保護者と一緒に行いましょう
(けがに注意！)

- ・ピーラーを使って・・・人参やじゃが芋等の皮をむく
- ・包丁とまな板を使って・・・野菜等を切る
- ・ホットプレートを使って・・・炒める
- ・フライ返しを使って・・・ホットケーキをひっくり返す

でしゅん

こどものおやつ

こどもにとって「おやつ」は楽しみであり、うれしいものです。また、おやつは1日3回の食事ととりきれない栄養を補うものであり、心身の健やかな成長につながる大切なものです。今回はこどものおやつ選び方・考え方について紹介します。

Q.幼児期(3～5歳)ではどのくらい食べていい?

A.1日のエネルギー量の10～15% (150kcal) 程度にしましょう

食べすぎると次の食事に影響が出てくる場合があります。

「だらだら食べ」にならないよう、時間を決めることも大切です。

たとえば

バナナ1本
(約80kcal)



牛乳100ml
(約70kcal)



おやつと一緒に
お茶や牛乳など、水分も
とるようにしましょう

Q.どんなおやつを選ぶといい?

A.果物や乳製品を組み合わせると栄養バランスが良くなります

<果物>
ビタミンや食物繊維
がとれます



<乳製品や小魚>
カルシウムが
とれます



<炭水化物>
エネルギー源に
なります



★こども園では、クッキーやパンケーキ、マフィンなど毎日手づくりのおやつを提供しています。
旬の野菜や果物を使用したおやつもあります。

★気をつけたいおやつ類

スナック菓子などには脂質や塩分が多く、
ジュースやアイスクリーム
などにはさとうが多く含まれています。



食べすぎ・飲みすぎに
ならないように
注意しましょう



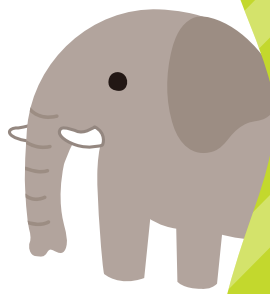
しゃけ
こまつなと鮭



にんじゃ
(にんじんとちりめんじゃこ)



あおな
青菜



ピラフ

こども園の人気のおやつ
～おにぎり大集合!!～



おかか



こどもたちに大人気!



のり



わかめ



やきおにぎり



たきこみごはん

