



食育だより



2024.6月
美保里こども園

アンケートのご協力ありがとうございました！思っていたよりたくさんの方に提出していただきとても嬉しく思っています。

園で今まで作ったことのあるおやつに似ているレシピもたくさんありました。この機会にほんの一部ですがご紹介します。是非ご家庭でも作ってみてくださいね♪

我が家の簡単手作りおやつレシピのご紹介♪

ミニピザ

〈材料〉

- ぎょうざの皮
- コーン
- チーズ
- マヨネーズ
- ケチャップ
- ピーマン
- ウィンナー など



〈作り方〉

- ぎょうざの皮に マヨネーズか ケチャップをぬる
- コーン・ピーマン・ウィンナーなど好きな具ものをせる
- うえからチーズものをせる
- アルミホイルを敷き、オーブントースターで2分程焼く
余った皮を2枚おさねて型抜きして
くり抜くとオムレット屋のおやつに◎

バナナの パウンドケーキ

★バナナのパウンドケーキ★

〈材料〉

- バナナ 2本程度
- 薄力粉 120g
- 卵 1個
- 砂糖 40~60g
- ベーキングパウダー 小2
- サラダ油 40cc
- 牛乳 30cc
- くるみやチョコなど お好みで

〈作り方〉(調整して)

- バナナを潰す(我が家では潰しすぎずにゴロゴロと)
- 卵と砂糖を入れて混ぜる
- サラダ油と牛乳・残りの粉類を入れて手で混ぜる。(くるみやチョコを入れたらここ)
- 型に流し入れ、上から落として空気をぬく。(我が家ではバナナのスライス4~5枚上にのせています♡)
- 180°のオーブンで30~35分焼いたら完成!!

娘が大喜びで
10分ほど食べます♡

我が家では
月に1回程度
作っています

バナナケーキ

〈材料〉

- ホットケーキミックス 200g
- さとう 大さじ3
- 牛乳 150ml
- 卵 1こ

〈作り方〉

- すい焼きに
ざいりょうをぜんぜん
入れてまぜる
スイッチ ON!



- バナナ 3本
(もち入れてもOK)



お麩ラスク

〈お麩ラスク〉

〈材料〉

- (2人分)
- お麩 40g
- 砂糖 大さじ5
- バター 30~40g
- 牛乳 大さじ1 (きぼ粉)

〈作り方〉

- フライパンにお麩以外の材料を入れ、中火にかける
- 軽く混ぜつつフツフツになったらお麩を入れ、手早く混ぜる
- そのまゝ焼き色がつくくらい煎る
- 焼き色がつけばお皿にうつし冷ましてできあがり
最後にきぼ粉をまぶしても美味しい

パスタ揚げ

〈材料〉

- パスタ (マカロニ)
- 塩 もしくは好きな味の粉など

〈作り方〉

- パスタを少量の油で揚げ焼きにする。
きつね色になったら取り出して
塩やお好み味の味付けで食べます。
(たらこマヨ、カレー塩、のり塩、チロリソース など)
きぼ粉、コンソメパウダー

さつまいもケーキ

〈材料〉

- さつまいも 中2本 or 大1本 (皮をむいて約300gくらい)
- バターorマーガリン 100g (小さく切ってレンジでせわらかくしておく)
- 砂糖 70g
- 卵 2個
- ホットケーキミックス 100g
- 黒ごま (なくてもいい) 適量

〈作り方〉

- さつまいもは輪切りにして皮をむく。ラップしてレンジで6分やわらかくしてからOK
- ボウルにバターと砂糖を入れて、さつまいもを入れてつぶつぶが残るくらいに混ぜる
- 冷めた②に卵を入れて、黒ごまを入れて混ぜる
- ホットケーキミックスを入れてさっくり混ぜ、型に流し入れる
- 170°に予熱したオーブンで40~45分くらい焼く。
竹串を刺して竹串が抜ければ完成!!

さつまいもがたぐん
あるとさらに作ります😊