

おやつ



✳材料（4人分）

粉寒天・・・1g 水・・・300ml
 グレープフルーツしぼり汁・・・100ml
 レモン汁・・・小さじ1 砂糖・・・35g
 メロン・・・1/4個 キウイフルーツ・・・1個
 オレンジ・・・1個 サクランボ・・・8個
 ミントの葉・・・適量

✳作り方

- ① グレープフルーツは果汁を絞る。果物類は適当な大きさに切る。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れ火にかけかき混ぜ、沸騰したら2分位煮て砂糖を加える。
- ③ ②を冷水にとり粗熱をとり、グレープフルーツの果汁とレモン汁を加えとろみがつくまで冷やす。
- ④ 器に③を入れ、フルーツを入れて冷蔵庫で冷やし固める。ミントの葉を飾って出来上がり。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 84kcal 塩分 0g

✳材料（4人分）

かぼちゃ・・・250g
 A：砂糖・・・大さじ1 卵黄・・・1個
 牛乳・・・大さじ1 生クリーム・・・小さじ1
 バター・・・5g
 餃子の皮・・・20枚 サラダ油・・・適量

✳作り方

- ① かぼちゃは薄切りにしてゆでる。
- ② 柔らかくなったら湯をきり、熱いうちにつぶす。Aを加え混ぜ餃子の皮で包む。
（皮の四隅をつまんで中央でまとめる。はなびらのような形になる）
- ③ 180℃に熱した油でカラッと揚げる。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 180kcal 塩分 0.1g





※材料（4 人分）

豆乳・・・280m l 生クリーム・・・100m l
グラニュー糖・・・40 g 白練りごま・・・40 g
粉ゼラチン・・・5 g 水・・・20m l

※作り方

- ① ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② 鍋に豆乳、生クリーム、グラニュー糖を入れて火にかけて混ぜ沸騰直前に火を止め、①のゼラチンを加えとけるまで混ぜる。
- ③ ボウルに練りごまを入れ、②を少しずつ加え泡立て器で混ぜる。
- ④ こし器でこして表面の泡はラップを落として取り除く。
- ⑤ 型に流し入れ冷蔵庫で 3 時間位冷やし固める。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 162kcal 塩分 0g

※材料（径 23 ㍍ 1 枚分）

生地：強力粉・・・100 g おから・・・35 g
ベーキングパウダー・・・小さじ 2/3
塩・・・小さじ 1/2 牛乳・・・60m l
オリーブオイル・・・大さじ 1
トッピング：いちごジャム・・・35 g
りんご・・・1/2 個 バナナ・・・1 本
レモン汁・・・少々 キウイ・・・1 個
チェリー・・・5 個 ピザ用チーズ・・・100 g

※作り方

- ① ボウルに強力粉、おから、ベーキングパウダー、塩を入れ混ぜる。牛乳とオリーブオイルを加えてよくこねる。ラップに包んで 10 分位ねかす。
- ② フルーツはそれぞれ薄切りにする。バナナにレモン汁をかけておく。
- ③ 生地を径 23 ㍍位の円形にのばし、フォークで穴をあける。
- ④ ③にいちごジャムをぬり、②のフルーツを放射線状に並べチーズをのせて 220℃に温めたオーブンで 15 分焼く。チェリーを飾る

【1/8 枚あたり栄養価】

エネルギー 150kcal 塩分 0.8g





✳材料（4人分）

ホットケーキミックス・・・150g

絹ごし豆腐・・・100g 牛乳・・・50ml

サラダ油（揚げ用）・・・適量

具A：小松菜・・・20g にんじん・・・10g

白ごま・・・10g

B：プロセスチーズ・・・30g

✳作り方

- ① 具の材料をそれぞれ粗みじんに切る。
- ② ボウルにホットケーキミックスを入れ、豆腐を2回に分けて混ぜ牛乳を加えて混ぜる。
- ③ ②の生地を半量ずつに分け、AとBの具をそれぞれ加え混ぜる。
- ④ 160℃くらいに熱した油の中にスプーンで落としながら揚げる。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 254kcal 塩分 0.6g

✳材料（6個分）

かぼちゃ・・・60g 白玉粉・・・50g

トッピング：あんこ、黒蜜、きな粉など

✳作り方

- ① かぼちゃは種を取り 5 ㍓角位の大きさに切り、蒸気のあがった蒸し器で蒸す。
- ② ①のかぼちゃの皮を取り除きボウルに入れてつぶす。白玉粉を加えて耳たぶ位の固さにこねる。（固いようなら水を加える）
- ③ 6等分にして丸め上をくぼませ、側面に竹串で筋を入れる。
- ④ 熱湯でゆでる。浮き上がってきたら 1 分位ゆでて冷水にとり冷ます。
- ⑤ ドライフルーツやかぼちゃの皮で飾りつける。

【1個あたり栄養価】

エネルギー 40gkcal 塩分 0g





✳材料（8 個分）

ホットケーキミックス・・・200 g
卵・・・1 個 豆乳・・・150m l
プレーンヨーグルト・・・50 g
ソース：いちごジャム・・・10 g
プレーンヨーグルト・・・20 g

✳作り方

- ① 蒸し器に湯を沸かしておく。
- ② ボウルに卵を入れ泡立て器でよく混ぜる。豆乳、ヨーグルトを加えてよく混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを加えてヘラでさっくり混ぜる。
- ④ カップに生地を 8 等分にして流し入れ蒸し器で 13 分蒸す。
- ⑤ ソースをかけていただく。

【1 個あたり栄養価】

エネルギー 118kcal 塩分 0.2 g

✳材料（4 人分）

小麦粉・・・200 g 卵・・・1 個
水・・・200m l ブロッコリー・・・8 房
ソーセージ（小）・・・1 本
ケチャップ・・・少々 マーガリン・・・少々

✳作り方

- ① ブロッコリーをゆでる。ソーセージは細かいさいの目に切る。
- ② ボウルに小麦粉、卵、水を入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにマーガリンをしいて②の生地を大さじ 2 杯丸い形に流す。その上に①をトッピングする。裏返して軽くおさえる。
- ④ 両面に焼き色がついたら出来上がり。ケチャップをつけていただく。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 265kcal 塩分 0.7 g





✿材料（4人分）

食パン（6枚切り）・・・2枚
卵・・・2個 牛乳・・・200ml
砂糖・・・大さじ2
パイナップル缶詰・・・6枚 いちご・・・12個
ブルーベリー・・・12個
粉砂糖、はちみつ、ミントの葉・・・適宜

✿作り方 ※型に薄く油をぬる

- ① 食パンは一口大に切る。いちご、パイナップルは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜる。食パンを入れて液となじませる。
- ③ ②をマグカップに入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ④ ③に果物を盛り付け粉砂糖をかけてミントを飾る。好みではちみつをかけていただく。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 230kcal 塩分 0.5g

✿材料（径18㌢の型1個分）

小麦粉・・・150g 重曹・・・小さじ2/3
ベーキングパウダー・・・小さじ1
A：卵・・・4個 砂糖・・・90g
サラダ油 50ml 牛乳・・・50ml
はちみつ・・・大さじ2 しょうゆ・・・小さじ1

✿作り方 ※型に薄く油をぬる

- ① 小麦粉、重曹、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② ボウルにAの材料を順に入れて泡立て器で混ぜる。
- ③ ①の粉類を2,3回に分けて混ぜる。
- ④ 型に流し入れ蒸し器で35分蒸す。（竹串をさしてついてこなければOK）
- ⑤ 粗熱をとり型から外し切り分けていただく。

【1/8個あたり栄養価】

エネルギー 228kcal 塩分 0.2g





豆腐を使って低カロリー！
電子レンジで簡単調理

豆腐のふわふわ ヘルシーお好み焼き

※材料（4人分）

絹ごし豆腐・・・150g 卵・・・1個
片栗粉・・・大さじ2・1/2 キャベツ・・・3枚
かつお節の粉・・・少々 小ねぎ・・・2本
ちくわ（小）・・・1・1/2本
しらす干し・・・35g
トッピング：お好みソース マヨネーズ
青のり かつお節

※作り方

- ① キャベツ、小ねぎは粗みじん、ちくわは細かく切る。
- ② ボウルに豆腐、卵、片栗粉、かつお節の粉を入れよく混ぜる。
- ③ ①としらす干しを入れて混ぜる。
- ④ 耐熱皿（径20㍓）に平らに流し入れ、ラップをかけずに電子レンジで7分加熱する。
- ⑤ 好みのトッピングをかけていただく。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 113kcal 塩分 0.7g

※材料（カップ8個分）

さつまいも・・・1/2本 卵・・・1個
ホットケーキミックス・・・150g
砂糖・・・30g 牛乳・・・100ml
サラダ油・・・大さじ2

※作り方

- ① さつまいもは皮をむかずに1㍓角に切って、耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジで3分くらい加熱する。
- ② ボウルに卵と牛乳を入れて泡立て器でよく混ぜ、牛乳、サラダ油を加え混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを加え、ヘラでざっくり混ぜ、①のさつまいもを加える。
- ④ カップに流し入れ、沸騰した蒸し器で15分くらい蒸す。

【1個あたり栄養価】

エネルギー 146kcal 塩分 0.3g



とても簡単！お子さんやお孫さんと
作ってみてください

サツマイモの蒸しケーキ