

はついくせいかつかいぜんじゅく
すこやか発育生活改善塾

まな
おやつを学ぶティーパーティ おやつ レシピ



1.ヨーグルトゼリー 2.餃子の皮 DE ピцца 3.さつまいものパリパリ

1. ヨーグルトゼリー

○材料と準備(5~6個分)

粉ゼラチン 1袋(5g)

水 大さじ2(30cc)

牛乳 1カップ(200cc)

砂糖 大さじ5(50g)

プレーンヨーグルト 250g

バニラエッセンス 少々(入れなくてもよい)

みかん缶 小1缶(または季節の果物やジャムなど)

水に粉ゼラチンをふり入れてふやかしておく。



○作り方

①鍋に牛乳と砂糖を入れ、火にかけてかき混ぜながら砂糖を溶かす。

②沸騰直前(ふちに小さな泡が出てきたぐらい)で火からおろし、ふやかしておいたゼラチンを加えて混ぜる。

③ポウルに氷水を入れ、②の鍋底をあて、木べらなどでかき混ぜながら冷ます。

④③の湯気がおさまり、鍋底が手でさわられるくらいに冷めたら、ゼリー液をヨーグルトの中に入れてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

⑤④を型に入れ、冷蔵庫で冷やす。15分ほどたったら、上にみかん缶をのせて、さらに冷やす。

◆1個分のエネルギー 101kcal

市販のおやつは手軽で華やかな一方砂糖の使用量が気になることもあります。手作りおやつは量の調整をはじめ、さまざまなアレンジがききます。牛乳やヨーグルトなどの乳製品は、成長期に必要なカルシウムの多い食品です。ぜひうちでも作ってみてください。

ぎょうざ かわ で 2.餃子の皮 DE ピッツァ

○材料と下準備(5枚×2種類分)

[A]5枚分

餃子の皮	5枚(30 g)	
ケチャップ	大さじ1(15 g)	} ☆混ぜ合わせておく。
しょうゆ	小さじ1/3(2 g)	
ゆでたまご	1/2個(25 g)	卵カッターで横に切っておく。
たまねぎ	15 g	} それぞれ薄く切っておく。
ピーマン	10 g	
ミニトマト	2個(30 g)	
コーン	25 g	
ピザ用チーズ	25 g	



[B]5枚分

餃子の皮	5枚(30 g)	
ごま油	小さじ1/4(1 g)	
しらす干し	10 g	
じゃがいも	50 g (小1/2個)	いちょう切りにして、かためにゆでる。
コーン	25 g	
小ねぎ	5 g	
ピザ用チーズ	25 g	



○作り方

- ① 餃子の皮に、Aは☆を、Bはごま油をぬり、フライパンに並べる。
- ② ①の上に具をのせ、最後にチーズをのせる。
- ③ ふたをして弱火で焼き、チーズが溶けてきたらふたを取り、餃子の皮に薄く焼き色がつくまで焼く。

◆1枚分のエネルギー [A] 54 kcal [B] 50 kcal

エネルギー源、タンパク源、ビタミン・ミネラル源のそろった、栄養バランスの良いおやつです。不足しがちな野菜を、おやつでもとることができます。しらす干しやチーズは、成長期に特に必要なカルシウムの多い食品です。

3. さつまいものパリパリ

○材料と下準備(作りやすい分量)

★オーブンを180℃に予熱しておこう。

さつまいも 正味70g (皮付き80g)
 薄力粉 50g
 黒ごま 大さじ1/2(5g)
 塩 少々



○作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cmくらいの輪切りにして柔らかくなるまでゆでる。
- ② ①をボウルに入れてつぶす。
- ③ ②に粉と黒ごまを加え、手でよく混ぜる。生地が手につかなくなってきたら丸くまとめ、しばらく休ませる。
- ④ まな板の上にオーブンペーパーをしき、その上で③をめん棒で伸ばす。途中で生地の上に塩をふり、さらに薄くのばす。
- ⑤ 伸ばした生地を包丁で1cm幅に切る。
- ⑥ 切った生地の間を少しずつ開け、オーブンペーパーごと天板にのせ、180℃のオーブンで20分くらい焼く。

◆1/5量のエネルギー 61 Kcal

不足しがちな芋類を使ったおやつです。かみごたえがあり、よくかむことにつながります。
 さつまいもの、ほっこいとした甘さの主成分はでんぷん。血糖値を安定させ、気持ちを落ち着かせます。免疫力を上げるビタミンC、疲れを取るビタミンB群も多く、風邪に負けない身体をつくれます。食物繊維が豊富で、便秘解消に役立ちます。