

とっておきの子育ての話

保育者からの
メッセージ



たまには手作りおやつに
チャレンジしてみませんか？

平成18年1月編集・発行
平成21年1月改訂
平成24年9月改訂
令和 8年3月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課



食物繊維がたっぷり
親子クッキングも楽しめる

おからドーナツ



—作りやすい分量—

(小 5 個分)

ホットケーキミックス粉	100 g
卵	1/2 個
おから	40 g
牛乳	40cc
揚げ油	適量

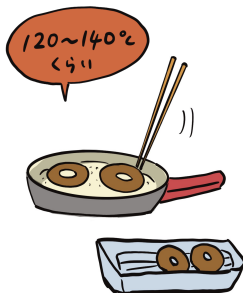
- ① 材料を全て混ぜる。
- ② ドーナツ型にする。
- ③ フライパンに深さ1~2 cm位の油を入れて、弱めの中火で揚げ焼きにする。
- ④ 途中ひっくり返して全体に焼き色を付ける。

《味付けのアレンジ》

出来上がったドーナツにグラニュー糖や、きな粉(砂糖を混ぜたもの)をまぶしてもおいしいです。

《作り方のアレンジ》

- ◆牛乳の量を 100 ccに増やして滑らかにし、フライパンで焼いてホットケーキに。
- ◆卵を1個に増やし、溶かしバター大さじ2を混ぜた生地を型に入れてオーブンで焼き、パウンドケーキに。



みたらしあんが
おいしい

じゃがいももち



(こども 1 人分)

じゃがいも	50g
片栗粉	8g
油	1g
さとう	1g
しょうゆ	0.8g
片栗粉	0.5g

- ① じゃがいもはゆでて、つぶす。
- ② ①に片栗粉と油を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油(適量)をしき、②を円形にまとめ、両面焼く。
- ④ 鍋にさとう、しょうゆ、水、片栗粉を入れて加熱し、とろみがついたあんをつくり、③へかける。

ミネラルたっぷり
おにぎりでおいしい

わかめご飯



—作りやすい分量—

(こども 1 人分)

米	2 合
わかめ(塩蔵)	20g
にんじん	50g
しらす	15g
ごま油	小さじ 1
さとう	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
酒	小さじ 2

- ① 米は普通に炊く。
- ② わかめは洗って小さく切る。にんじんはせん切りにし、しらすは熱湯をかける。
- ③ ごま油で②を炒めて調味し、炊き上がったご飯に混ぜて出来上がり。