

# 1歳からの おやつレシピ



## メニュー

- ♪ ミルクくずもち
- ♪ 野菜クラッカー
- ♪ ヨーグルトミルクゼリー
- ♪ ツナチーズパン
- ♪ 粉ミルククッキー
- ♪ 小さな五平餅
- ♪ じゃがいも団子みたらし風
- ♪ キャロットチーズ蒸しケーキ
- ♪ お麩ラスク
- ♪ マカロニきなこ
- ♪ ひじきとごまの焼きドーナツ
- ♪ ほうれんそう蒸しパン
- ♪ 粉ミルクスコーン

### ミルクくずもち

\*\*材料\*\*

牛乳	300ml
片栗粉	50g
砂糖	30g
きな粉	30g

- ① 鍋に牛乳・片栗粉・砂糖を入れて、よく混ぜる。
- ② ①を中火～弱火にかけて、鍋底から混ぜる。
- ③ 粘り気がついたら火を止めて、水で濡らしたバットにとる。
- ④ 冷蔵庫で冷やして適当な大きさに切り、きな粉をまぶす。



### 野菜クラッカー

\*\*材料\*\* (25cm×25cm天板1枚)

小麦粉	50g
片栗粉	50g
油	25g
冷凍ほうれんそう	50g
粉ミルク	大さじ2



- ① ボウルに小麦粉・片栗粉・油を入れて、混ぜる。
- ② ①に、すりつぶしたほうれんそうと粉ミルクを加えて、耳たぶの固さに生地をまとめる。固いときは水を加えて調整。
- ③ 麺棒で②を薄く伸ばす。折りたたんで、再び伸ばす工程を3回繰り返す。
- ④ 生地を1mmの厚さに伸ばして好きな形にくりぬいて、フォーク等で穴をあける。
- ⑤ 180度のオーブンで15分焼く。

### ヨーグルトミルクゼリー

\*\*材料\*\* (カップ6個分)

プレーンヨーグルト	200g
牛乳	200ml
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
お好きなジャム	適量



- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。ヨーグルトは冷蔵庫から出しておく。
- ② 耐熱ボウルに、牛乳を入れ、600w電子レンジで1分加熱する。さらに、ヨーグルトを入れて混ぜる。
- ③ ①のゼラチンを600w電子レンジで20秒加熱する。
- ④ ②に③を加えて混ぜ、カップに注いで冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ お好みでジャムをのせる。

### キャロットチーズ蒸しケーキ

\*\*材料\*\* (バウンドケーキ型1本分)

クリームチーズ	80g
砂糖	30g
卵	2個
ホットケーキミックス粉	50g
小麦粉	40g
にんじん	80g



- ① バウンドケーキ型またはクッキングペーパーで型を作る。
- ② 室温に戻したクリームチーズをボウルに入れ、砂糖を混ぜる。すりおろしたにんじんを加えて、さらに混ぜる。
- ③ ②に溶き卵を少しずつ加える。
- ④ ③にホットケーキミックス粉を加え、ゴムベラで切るように混ぜる。
- ⑤ ①の型に④を入れ、ラップをして、電子レンジ500wで6分加熱する。

メモ：バウンドケーキ型は、電子レンジ使用可能なものを使用してください。

### お麩ラスク

\*\*材料\*\* (5人分)

きな粉	6g
砂糖	20g
オリーブオイル	15g
麩	20g

- ① ボウルに、きな粉・砂糖・オリーブオイルを入れてペーストにする。
- ② ①に麩を入れて混ぜる。
- ③ 170度のオーブンで8分焼く。



### マカロニきなこ

\*\*材料\*\*

マカロニ	30g
きな粉	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
粉ミルク	小さじ1



- ① マカロニを柔らかめに茹でる。
- ② マカロニの水気を切って、残りの材料をまぶす。

きな粉

粉ミルクがない場合は、きな粉の量を増やしてください。

### ツナチーズパン

\*\*材料\*\* (6個分)

A	ホットケーキミックス	100g
	プレーンヨーグルト	60g
	サラダ油	小さじ1
	ピザ用チーズ	25g
	ツナ缶	1/2缶



- ①ツナの水気を切る。
- ②ボウルにAと①を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③オーフントースターの天板にアルミホイルを敷き、油(分量外)を塗り、②をスプーンで4等分して円形にととのえる。
- ④チーズをのせてオーフントースターで15分ほど焼く。

### 粉ミルククッキー

\*\*材料\*\*

小麦粉	70g
粉ミルク	20~30g
砂糖	20g
サラダ油	25g
水	大さじ2



- ①ポリ袋に、小麦粉・粉ミルク・砂糖を入れて振り合わせる。
- ②①に油を入れてボソボソになったら、水を入れて、まとめる。
- ③3~4mmの厚さに伸ばして、切れ目を入れる。
- ④180度のオーブンで12~15分焼く。



②で生地がまとまらない場合は水を少し足してください。

### 小さな五平餅

\*\*材料\*\* 5個または10個

温かいご飯	330g (茶碗2杯程度)
油	5g (小さじ1)
砂糖	24g (大さじ3弱)
みりん	8g (小さじ2)
赤みそ	17g (大さじ1)
すりごま	3g (小さじ1)



- ①ご飯を軽くつぶして、小判型にする。
- ②①の両面に油を塗って、フライパンで焦げ目がつくまで焼く。
- ③鍋に砂糖・みりん・赤みそ・すりごまを入れて弱火で、砂糖が溶けるまで混ぜる。〈たれ〉
- ④②に③のたれを塗る。

### じゃがいも団子みたらし風

\*\*材料\*\* 10個

じゃがいも	1個
片栗粉	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★水	小さじ2
ごま油	適宜



- ①じゃがいもは皮をむいて乱切りにする。竹串がすっと刺さるまで茹でて、湯を捨て、つぶす。
- ②①に片栗粉を加えて、なめらかになるまでこねる。(まとまりにくい場合は、水を加える。)
- ③1口サイズに分けて、丸める。
- ④フライパンにごま油を中火で熱し、③を入れて焼き色をつけ、★を加えて煮からめる。

### ひじきとごまの焼きドーナツ

\*\*材料\*\* (15個)

ホットケーキミックス	150g
黒ごま(すりごま)	大さじ1
乾燥芽ひじき	小さじ1
豆乳	50ml
溶かしバター	10g



- ①ひじきは湯で柔らかく戻す。長い場合は刻む。
- ②ボウルにホットケーキミックスと黒ゴマを入れて混ぜる。
- ③②に①と豆乳・バターを加えて混ぜ合わせる。
- ④手でドーナツの形にして、オーフントースターで5~8分、色がつくまで焼く。(フライパンで焼くこともできます)

### ほうれんそう蒸しパン

\*\*材料\*\* 5個(ちいさめ紙コップ)

小麦粉	85g (大さじ9)
ベーキングパウダー	3g (小さじ1)
砂糖	25g (大さじ3)
無調整豆乳	75g (大さじ5)
油	8g (小さじ2)
ほうれんそう(冷凍品可)	30g



- ①ほうれんそうは、ゆでて水気を絞り、みじん切りにする。
- ②ボウルに小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖をザルでふるい入れ、豆乳と油を加えて混ぜ合わせる。
- ③①のほうれんそうを加えて数回混ぜ、紙コップに移す。
- ④フライパンに水を入れて沸騰させ、③を並べて10~15分ほど蒸す。中心に竹串を刺して、何もついてこなければ出来上がりです。

※冷凍ほうれんそうは電子レンジで解凍して、みじん切りにしてください。ほうれんそうの代わりに、にんじん(すりおろし)も美味しいです。

### 粉ミルクスコーン

\*\*材料\*\* (12個)

小麦粉	100g
粉ミルク	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター	50g
水	50ml



- ①ボウルに小麦粉、粉ミルク、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ②①に小さめに切ったバターを加え、指でつぶしてどぼろ状にする。
- ③水を加えてひとまとめにする。
- ④③を伸ばして12等分にして、180度に予熱したオーブンで20分焼く。

