

## みずほじどうかん発信



# おうちで やってみよう!

みなさん、どんなふうに、おうちですごしていますか？外はとってもよい気候なのに、外出が制限されて、小さなお子さんを抱えて、おうちでどう過ごしてよいものやら…。そこで今回は、おうちで子育てを頑張る保護者のみなさんへ、瑞穂保健センター管理栄養士さんが監修し、児童館の「ベイビーすまいる」で教えて下さった**簡単手作りおやつ**のレシピを紹介します。

この機会にぜひ、おうちで作って、家族みんなで食べてみてくださいね！



## じゃが芋もち ※1歳前後のお子さんから食べられます

材 料	4個分	<作り方>
じゃがいも(皮なし)	200g	① ジャが芋は茹でてつぶす。 ② ①に片栗粉・しらす干し・青のい・塩を加えてよく混ぜる。 ③ 4等分して小判型に整え、フライパンかホットプレートに油をしき、両面焼く。
片栗粉	20g(大さじ3強)	
しらす干し	15g	
青のい	小さじ1	
塩	小さじ1/8~1/6	
油	適量	

※えび・カニ等のアレルギーが心配な方は、しらす干しや青のいを除いてください。

1個分栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
じゃが芋もち	75	1.7	1.9	13.0	0.4

## 小学生にもおすすめ☆パンフディング



材 料	2個分	<作り方>
食パン(6枚切り、耳なし)	1枚	① 食パンは1cm角に切る。 ② 干しぶどうはぬるま湯につけておく。 ③ Aをよく混ぜ食パンを浸す。干しぶどうを加える。 ④ 耐熱容器に入れ、ラップをして、3分間でレンジで加熱する。 (蒸してもよいですよ～!)
A { 卵	1個	
牛乳	140cc	
砂糖	大さじ2	
干しぶどう	大さじ2	

※卵・乳等のアレルギーが心配な方は、ご注意ください。

1個分栄養価	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
パンフディング	210	7.6	6.2	0.5

## かぼちゃの豆乳蒸しパン



材 料	8個分	<作り方>
小麦粉	100g	① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。 ② かぼちゃは小さめの角切りにする。 ③ 干しぶどうはぬるま湯で戻し、軽く刻む。 ④ ボールに①・砂糖・豆乳を入れて混ぜ、②・③を加えて混ぜる。 ⑤ 8個に分けて、強火で10分程度蒸す。 (アルミカップやマフィン型などに入れて蒸すと、形もきれいに仕上がります!)
ベーキングパウダー	小さじ1強	
砂糖	小さじ4~5	
豆乳	100cc	
かぼちゃ	50g	
干しぶどう	大さじ2	

※小麦のアレルギーが心配な方は、ご注意ください。

1個分栄養価	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
かぼちゃの豆乳蒸しパン	68	1.7	0.5	0.1

今回紹介した3つのおやつは、どれも簡単でおいしいです！親子でクッキングする  
 のもよいのでは？ ぜひ、STAY HOMEを少しでも楽しんでくださいね♪

