

手軽に楽しくクッキング

おやつ レシピ集

🐣 しらとりの人気メニューから 🐣



①かばぢゃのロールパン



②もちりりチーズパン



③納豆トースト・
じゃこトースト



④きなミンスク



⑤ジャムのパウンドケーキ



⑥アップルポテトケーキ



⑦コロコロドーナツ



⑧もちもち豆腐ドーナツ



⑨豆腐たこ焼



⑩カップカレーまん



⑪ きなこ団子・みたらし団子



⑬ ミルクくず餅



⑮ エジプト焼き



⑰ かぼちゃのみそすいとん



⑲ 混ぜごはんのおにぎり



⑫ マカロニのきなこ和え



⑭ ジャコはんのおやき



⑯ ミルク雑炊



⑱ ツナ缶のドリア





③

次



- ① かぼちゃのロールパン
- ② もっちりチーズパン
- ③ 納豆トースト・じゃこトースト
- ④ きなこラスク
- ⑤ ジャムのパウンドケーキ
- ⑥ アップルポテトケーキ
- ⑦ コロコロドーナツ
- ⑧ もちもち豆腐ドーナツ
- ⑨ 豆腐たこ焼
- ⑩ カップカレーまん
- ⑪ きなこ団子・みたらし団子
- ⑫ マカロニのきなこ和え
- ⑬ ミルクくず餅
- ⑭ じゃこごはんのおやき
- ⑮ エジプト焼き
- ⑯ ミルク雑炊
- ⑰ かぼちゃのみそすいとん
- ⑱ ツナ缶のドリア
- ⑲ 混ぜごはんのおにぎり



1 かぼちゃのロールパン

まいろいろかぼちゃを練り込んだ人気の
のめ〜いおやつパンです!



材 料	分量 (8個分)	
かぼちゃ	100g	
(A) {	ホットケーキミックス	100g
	溶き卵	小1/2個
	溶かしバター	小さじ2
黒砂糖	10g	
クルミ	15g	
小麦粉・溶き卵	各少々	

作り方

- ①ボールに完全に冷ましたかぼちゃと(A)を入れ、ゴムベラで混ぜ合わせ、ひとつにまとめておきます。

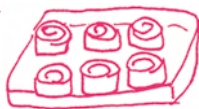


- ②台にラップ (またはクッキングシート) を敷いて、②の生地をのせ、小麦粉で打ち粉をしながら麺棒で16cm角に伸ばします。

- ③表面に溶き卵を薄く塗り、黒砂糖とクルミを散らし、手前からくるくると巻いてラップに包み、冷蔵庫で15分ほど休ませてから8等分に切り分けます。



- ④切り口を上にして並べ、オーブンで12~15分こんがり焼きます。



下準備



- ◆黒砂糖…細かく刻んでおく
- ◆クルミ…荒く刻んでおく
- ◆かぼちゃ…ラップに包んで電子レンジで2分30秒かけ、熱いうちにフォークの背でつぶしておく
- ◆オーブンを180℃に予熱しておく



ポイントや応用

☆油をひいたフライパンでふたをして両面焼いても手軽にできます。

2

もちりチーズパン

じゃがいもで作るチーズ味が
香ばしいもちもちのづちパンです。



材 料	分量(8個分)
じゃがいも	100g
小麦粉(薄力)	10g
片栗粉	40g
粉チーズ	40g
(A) 黒ごま	小さじ2

作り方

- ①じゃがいもは、たっぷりの湯でくずれるくらいまでゆで、ザルにあげます。
- ②①が熱いうちにボールに入れ、小麦粉、片栗粉、粉チーズを加えすりこぎでつぶすようによく混ぜます。



- ③まとまってきたら耳たぶくらいの固さになるまで手でよくこね、(A)を混ぜ込んで8等分して丸め、オーブンで15分ほど焼きます。



下準備



- ◆じゃがいも…皮をおき、うす切りにして水にさらす
- ◆オーブンを180℃に予熱しておく



ポイントや応用

☆ (A) を粒コーンやチーズ、ベーコン、ケチャなど小さく刻んだものに代えると、いろんなバージョンが楽しめます。

3 納豆トースト・じゃこトースト

意外な組み合わせがとっても
美味しい焼くだけの人気のおやつ!
忙しい朝のメニューにもイチオシです



材 料	分量 (各4人分)
食パン (5枚切)	2枚
(A) 挽きわり納豆	40g
刻みねぎ	ひとつまみ
マヨネーズ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/3
白ごま	小さじ1
青のり粉	小さじ1
ピザ用チーズ	20g
(B) ちりめんじゃこ	大さじ2
マヨネーズ	小さじ2
白ごま	小さじ2
青のり粉	小さじ1
ピザ用チーズ	30g

作り方

①食パンを食べやすい大きさ(1/4くらい)に切り分けます。

②(A)又は(B)を混ぜ合わせて①のパンに均等にのせます。



③オーブントースターで5~6分こんがり焼きます。



下準備



◆ちりめんじゃこ…熱湯をくぐらせ水気をしっかりきっておく

ポイントや応用

☆ちりめんじゃこはなるべく小さなものを使うと小さい子にも食べやすいでしょう。



4

きなこラスク

スナック感覚で食べられる
人気のヘルシーおやつ!! スティック状にあると
小さい子にも食べやすいです。



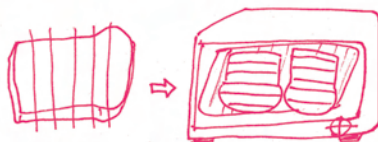
材 料	分量(4人分)
食パン (6枚切)	2枚
マーガリン(ソフトタイプ)	適量
(A) きなこ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2

作り方

- ①食パンの片面にマーガリンを薄くぬり、その上から(A)をまぶして軽く押さえます。



- ②1/6のスティック状に切りオーブントースターで2分ほど焼き色を付けます。



- ③電子レンジの皿にオープン用のペーパーを敷き、②を重ねないように並べ、600Wで2分、裏返して更に2分かき、完全に水分をなくします。



下準備



- ◆(A)を混ぜ合わせておく

ポイントや応用

☆切り方やレンジの機種によっても異なりますので、しっとしている時は更に30秒ずつかけて様子を見ます。目安はパキッと折れるまで。かけ過ぎると焦げるので注意して!

☆完全に冷めてから密封容器で保管しましょう。



5

ジャムのパウンドケーキ

混ぜるだけの超カンタン
ケーキです。ジャムを変えるだけで色々な
味が楽しめます。



材 料	分量 (8切れ分)
ホットケーキミックス	150 g
卵	1 個
生クリーム	100cc
ジャム	80 g

作り方

- ①ボールに、卵、生クリーム、ジャム
を入れ、泡立て器でよく混ぜます。

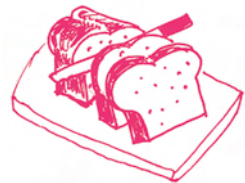


- ②ホットケーキミックスを加えゴム
ベラでさっくりと混ぜ型に流し入
れます。

- ③表面を平らにならしたら、中央に
1本すじを入
れ、170℃のオー
ブンで40分ほど
焼きます。



- ④あら熱が取れたら型から出して切
り分けます。



下準備



- ◆オーブンを170℃に予熱しておく
- ◆パウンド型の内側にバターをうすく
ぬっておく (又は、オープンシートを敷
いておく)



ポイントや応用

☆イチゴジャム、りんごジャム、
ブルーベリージャム、マーマ
レードなど好みのジャムで
応用できます。

☆ドライフルーツやナッツ
を加えても楽しめます。

秋の味覚を使ったポリコームのある簡単ケーキです。



材 料	分量 (8個分)
ホットケーキミックス	100 g
砂糖	大さじ 1
バター	40 g
卵	小1個
バニラエッセンス	少々
さつまいも	120 g
りんご	120g
レーズン	少々

作り方

- ①ボールに、バターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、溶き卵を少しずつ加えてさらに混ぜます。



- ②バニラエッセンスとホットケーキミックスを加えゴムベラでさっくりと混ぜます。

- ③さつまいも、りんご、レーズンの水気をしっかりきって②に混ぜ、アルミカップに分け入れます。



- ④170℃のオーブンで20分ほど焼きます。



下準備



- ◆バター…常温に戻しておく
- ◆さつまいも…1cm厚さのいちよう切りにし、さっとゆでておく
- ◆りんご…8つ切りにして1cm厚さのいちよう切りにし、塩水をくぐらせておく
- ◆レーズン…ぬるま湯に浸してやわらかくしておく
- ◆オーブンを170℃に予熱しておく



ポイントや応用

- ☆さつまいも、りんごはよく洗って皮ごと使うと見た目にも、栄養的にもgood!です。
- ☆パウンド型に流して焼くとリッチなケーキに!
(焼き時間は40分)

7

ココロドーナツ

噛みしめるとバターと卵が
ほんのり香る、やさしい味のココロ
かわいいドーナツです。



材 料	分量 (約20個分)
(A) 小麦粉	150g (1.5 カップ)
ベーキングパウダー	小さじ 1
砂糖	大さじ 3
(B) 卵	小 1 個
牛乳	80cc
バター	15g

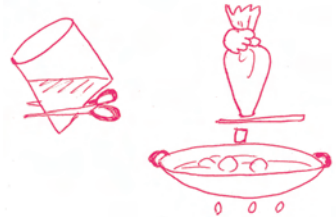
作り方

①(A)に(B)を加えて混ぜ合わせます。



②ビニール袋に①をいれ、口をしっかり絞り、片方の隅を直径2cmくらいの切り口になるようにカットします。

③揚げ油を中温(160℃)に熱し、②を2cmくらいずつ絞り出し、箸1本を使って切り落としていきます。



④浮いてきたら、ころころ動かしながらこんがり揚げます。



下準備



- ◆(A)を合わせてふるっておく
- ◆バター…溶かしておく

ポイントや応用

- ☆揚げ油の温度が高いと中身がとび出してしまうので、低めの温度から揚げはじめ、仕上げは少し高くあるときれいに丸く仕上がります。
- ☆ビニール袋の代わりにマヨネーズの空き容器を使うと便利です。(もちもち豆腐ドーナツ参照)



8 もちもち豆腐ドーナツ

もちもちとした食感とごまの香りが香ばしい甘さ控えめのおやつです。



材 料	分量 (約25個分)
(A) ホットケーキミックス	180 g
だんご粉	50 g
(B) 豆腐 (もめん)	180 g (約 1/3 丁)
卵	1 個
バター	10 g
黒ごま	小さじ 2
牛乳	大さじ 2
揚げ油	適量

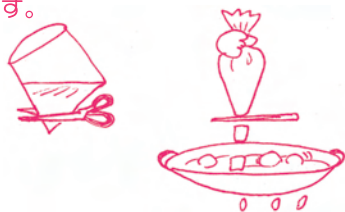
作り方

①(A)に(B)を加えて混ぜ合わせます。かたさを見ながら牛乳を加えて混ぜます。



②ビニール袋に①をいれ、口をしかり絞り、片方の隅を直径2cmくらいの切り口になるようにカットします。

③揚げ油を中温(160~170℃)に熱し、②を2cmくらいずつ絞り出し、箸1本を使って切り落としていきます。



④浮いてきたら、ころころ動かしながらこんがり揚げます。



下準備



◆(A)を混ぜ合わせておく

◆バター…溶かしておく



ポイントや応用

☆どき上がりにきなこをまぶすとよい香ばしくなります。

☆ビニール袋の代わりにマヨネーズの空き容器を口と底を切り取って使うと便利です。



9

豆腐たこ焼

人気のたこ焼きを豆腐を使って
栄養満点!油で揚げるので一度に
たくさん作れます!



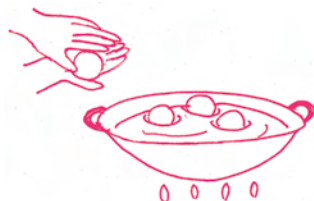
材 料	分量 (約40個分)
豆腐 (もめん)	1丁
(A) 青ねぎ	1/2 束
紅生姜	大さじ 1
きゃべつ	300 g
茹でタコ	足 1 本
(B) 卵	1 個
小麦粉	2/3 カップ
花かつお	2 パック
揚げ油	適量
お好みソース	少々
青のり	少々

作り方

①豆腐はそのままつぶし、(A)と(B)を加えて混ぜ合わせます。



②やや高温の油で、①をたこ焼きの大きさに丸めて揚げます。



③こんがり揚がったら、ソースと青のりをかけます。



下準備



- ◆青ねぎ
 - ◆紅生姜
 - ◆きゃべつ
 - ◆茹でタコ
- …みじん切り



ポイントや応用

- ☆ (A) のみじん切りは、フードプロセッサーを使うと便利です。
- ☆ 生地は、軟らかめのほうがふわっとできあがります。
- ☆ 油に入れてから、表面が固まるまでは、あまり触らないようにしましょう。形がくずれてしまうことがあります。浮かんできたら、コロコロまわして色むらができないように仕上げましょう。

10 カップカレーまん

子どもに人気のカレーまん。
アルミカップで手軽に簡単!



材 料	分 量
(A) 蒸しパンミックス	200 g
塩	小さじ 1/5
カレー粉	小さじ 1
ラード (溶かし)	大さじ 1
水	140cc
(B) 豚ミンチ	80 g
生姜	1/4 かけ
たまねぎ	中 1/4 個
茹たけのこ	30 g
干しいたけ	1/2 枚
カレールウ	1/5 かけ
片栗粉	小さじ 1

作り方

①(A)を混ぜ合わせて生地を作ります。



②(B)をしっかり混ぜ合わせ、8等分して丸めておきます。



③①の生地をアルミカップに少量ずつ入れ、②の団子をのせ、残りの生地を団子が隠れるように入れています。



④蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で15分蒸します。



下準備



- ◆生姜、玉ねぎ、茹たけのこ…みじん切り
- ◆干しいたけ…水で戻してみじん切り
- ◆カレールウ…電子レンジで40秒～1分加熱し、溶かしておく



ポイントや応用

☆ (B) はフードプロセッサーにかけると簡単にできます。

11 きなこ団子・みたらし団子

大人にも子どもにも人気の
煮朴なおやつ。いろいろ混ぜて、
食べやすく栄養価もUP!



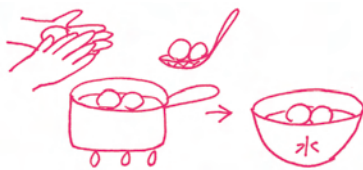
材 料	分量 (20個分)
(A) 〔団子の粉 絹ごし豆腐〕	150 g 1/2丁
(B) 〔団子の粉 かぼちゃ〕	120 g 120 g
(ア) 〔きなこ 砂糖 塩〕	大さじ 4 大さじ 2 少々
(イ) 〔しょうゆ 砂糖 みりん 水 片栗粉〕	小さじ 2 大さじ 1 小さじ 1 120cc 小さじ 1

作り方

①(A)又は(B)をよく混ぜ合わせ、生地が固い場合は水少々を加え、耳たぶくらいの固さにこねます。



②ひと口大に丸め少し平たくして熱湯でゆで、浮き上がったら水に取ります。



③②を水切りし、(ア)又は(イ)をまぶします。



下準備



- ◆かぼちゃ…ラップに包んで電子レンジで2分40秒かけ、皮の部分を取り除いて熱いうちにフォークの背でつぶしておく
- ◆(ア)を混ぜ合わせておく
- ◆(イ)を鍋に入れ、混ぜながら火を通しあんを作る



ポイントや応用

- ☆団子の粉に他の食材を混ぜること、噛み切りやすくない、小さい子やお年寄りにも食べやすくないです。
- ☆さつま芋、紫芋、ほうれん草などで代用すると色もきれいです。
- ☆茹こ小豆缶をかけたもおいしいです。

12 マカロニのきなこ和え

意外な組み合わせ!!
 だけど小さい子にも食べやすい
 超カンタンおやつです。



材 料	分量 (6人分)
マカロニ	60g
(A) きなこ	大さじ5
砂糖	大さじ2
塩	少々

作り方

①たっぷりめの熱湯でマカロニを茹で、水気をきっておきます。



②①のマカロニを(A)で和えます。



下準備



◆(A)を混ぜ合わせておく

ポイントや応用

- ☆マカロニは食べる人の好みでかたさを調節しましょう。
- ☆年齢の低い子には、きなこが少し湿っている方が食べやすいでしょう。



13 ミルクくず餅

ふいぶいのミルク味が
子どもに人気のおやつです。
身近な材料ですぐできる。



材 料	分量 (5人分)	
牛乳	300cc	
片栗粉	大さじ 4	
(A) {	きなこ	大さじ 2
	砂糖	小さじ 2
	塩	少々

作り方

①鍋に牛乳、片栗粉を入れ、泡立て器でダマにならないようによく混ぜ、中火で常にかき混ぜながらかたまるまで火にかけます。



②荒熱が取れたら手に水をつけて、①を一口大にちぎって丸め、(A)をまぶします。



下準備



◆(A)を混ぜ合わせておく

ポイントや応用

☆熱いうちに金のバットに平たく流し入れ、冷蔵庫で冷やしてからスティック状に切っても食べやすいでしょう。



14 じゃこごはんのおやき

残りごはんでかたんに。
つまんで食べられるので忙しい
朝にも便利です。



材 料	分 量
ごはん	茶碗 1.5 杯(230 g)
牛乳	120cc
(A) しらすぼし	20 g
卵	1 個
青のり粉	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1/2
ピザ用チーズ	60 g
油	少々

作り方

①ボールにごはんを入れ牛乳を混ぜ
合わせ 5 分おきます。



②(A)の材料を加えて混ぜ合わせま
す。



③ホットプレートかフライパンに油
をひき、②を好みの大きさに落と
して焼きます。



下準備



- ◆ごはん…電子レンジで温めておく
- ◆ホットプレートを180℃に温めておく

ポイントや応用

☆ハムやツナ缶、くらやまやべつな
ごあいあわせのものでアレンジで
きます。



15

エジプト焼き

名前の由来はわかりませんが保育所で人気のおやつです。あさを加えて旨味と鉄分がグーンとアップしました。



材 料	分 量
卵	2 個
(A) ゆでうどん	1 玉 (200 g)
にら	1/2 束
長芋	80 g
あさりむき身(茹)	30 g
油	少々
お好みソース	少々
マヨネーズ	少々
花かつお	少々

作り方

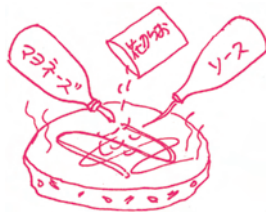
①ボールに卵を割りほぐし、(A)を入れて混ぜ合わせます。



②フライパンかホットプレートに油をひいて、①を好みの大きさに流して焼きます。



③両面焼きあがったらお好みでソース、マヨネーズをかけ、花かつおを散らします。



下準備



- ◆うどん… 2～3 cmに切る
- ◆にら… 1 cmに切る
- ◆長芋…皮をむいて、すりおろしておく
- ◆あさりむき身…細かく切る



ポイントや応用

- ☆あさが無い時は、えびや豚肉、竹輪など旨味が出るものを少し加えると良いでしょう。
- ☆お好み焼きより材料が少ないので手軽です。
- ☆大きく焼いて切り分けても、小さく焼いておかわりしても楽しめます。

薬味がたっぷり入って体の中から
ほかほかに！ 寒い季節に人気のおやつ
です。朝食にもいかが！



材料	分量(4人分)
ごはん	茶碗 2.5 杯分
水	5 カップ
(A) 生姜	1/2 かけ
白ねぎ	30 g
鶏ささみ	60 g
(B) にんじん	30 g
生しいたけ	大 1 枚
チンゲン菜	100 g (1 株)
(C) 塩	小さじ 1/2
コンソメ	3 g
牛乳	250cc
万能ねぎ	2 本

作り方

①鍋に湯を沸かし、(A)をほぐしながら入れ、ひと煮立ちさせます。



②(B)の野菜を加えて軟らかく煮、(C)と牛乳を加えます。



③ごはんを加えてひと煮立ちさせ、ねぎを散らして火を止めます。フタをして10分ほど蒸らします。



下準備



- ◆生姜・白ねぎ…みじん切り
- ◆鶏ささみ…こま切り (ミンチでもOK)
- ◆にんじん・生しいたけ…千切り
- ◆チンゲン菜…短冊切り

ポイントや応用

☆季節の野菜や、あいあわせの材料で代用できます。



17

かぼちゃのみそすいとん

寒い季節にあったまる、ポリウームのあるおやつです。朝食にもおすすめの一品です。



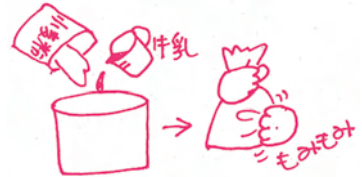
材 料	分量 (4人分)
出し汁	2 カップ
(A) たまねぎ	1/2 個
かぼちゃ	100 g
油揚げ	1/2 枚
(B) 小麦粉	1 カップ
牛乳	150cc
塩	1 つまみ
みそ	大さじ 1 1/2
ねぎ	1 本

作り方

①鍋にだし汁と(A)を入れフタをしてやわらかく煮ます。



②ビニール袋に(B)を入れて混ぜ合わせ、すいとんの生地を作ります。



③②の袋の片方の隅を切り、食べやすい大きさに絞り出しながら①に入れます。



④すいとんに火が通ったらみそを溶き入れ、ねぎを加えます。



下準備



- ◆昆布、かつお、煮干などで出し汁を取っておく
- ◆たまねぎ…薄切り
- ◆かぼちゃ…厚めのいちよう切り
- ◆油揚げ…熱湯で油抜きして短冊切り
- ◆ねぎ…小口切り



ポイントや応用

- ☆すいとんの固さは牛乳の量で、大きさは袋の切り方で調節できます。
- ☆かぼちゃは季節の根菜で、ねぎはほうれん草や小松菜で代用してもOKです。

18 ツナ缶のドリア

子どもの好きな
ケチャップ味の簡単ドリア!
ちょっとしたランチや朝ごはんにも!



材 料	分量 (4人分)
温かいごはん	茶碗 2杯
(A) 牛乳	60cc
ケチャップ	大さじ 2
ウスターソース	大さじ 1/2
(B) たまねぎ	1/4 個
ピーマン	1/2 個
赤パプリカ	1/3 個
ツナ缶	30g
バター	少々
ピザ用チーズ	30g

作り方

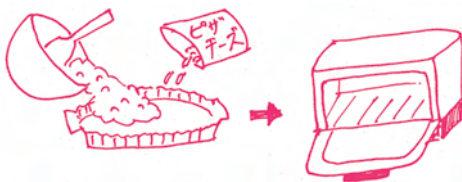
①(A)を混ぜ合わせてごはんを加え、よく混ぜます。



②(B)を電子レンジで1分ほど加熱して、ツナ缶といっしょに①に加え、さっくりと混ぜます。



③耐熱の容器に入れ、ピザ用チーズを散らしてオーブントースターで7~8分、焼き色がつくまで焼きます。



下準備



- ◆たまねぎ…みじん切り
- ◆ピーマン、赤パプリカ…短いせん切り
- ◆耐熱の容器に薄くバターをぬっておく
- ◆オーブントースターを温めておく



ポイントや応用

- ☆残りごはんを使う時は、電子レンジで温めてから使しましょう。
- ☆ツナ缶の代わりにベーコンやウィンナー、ピーマンの代わりに、きのこやほうれん草など、あいあわせのものが代用できます。

19 混ぜごはんのおにぎり

白頃といにくい栄養素、鉄分をしっかり補充できる、腹もちの良いおやつです。



材 料	分量 (6個分)
ごはん	2 合分
(A) あさりむき身(缶)	1/4 カップ
にんじん	30 g
うす揚げ	1/2 枚
干しいたけ	1 枚
(干)芽ひじき	3 g
(A) 生姜汁	少々
うすくちしょうゆ	大さじ 1
酒	小さじ 2
みりん	大さじ 1
焼きのり	6 枚

作り方

①(A)を鍋に入れ、あさりむき身缶の汁、しいたけの戻し汁と、ひたひたになるように水を加えて煮ます。



②(B)を加えて汁気がなくなるまで煮ます。



③②をごはん混ぜおにぎりを作ります。焼きのりを巻きます。



下準備



- ◆あさりむき身…粗みじん切り
- ◆にんじん・うす揚げ…短めのせん切り
- ◆干しいたけ…戻して短めのせん切り
- ◆芽ひじき…水で戻しておく



ポイントや応用

☆味の付いた具をごはんに混ぜるだけなので、一度煮ておくことも便利。冷凍しておくといつでも好きな量だけ作ることができます。



しらとり保育所

発行 2009年3月

