

簡単な手作りおやつ

1. カルピスかん

材料～4人分～

カルピス……………100ml
 粉寒天……………3g
 水……………200ml
 フルーツミックス缶
 ………………100g
 梨……………1/4個
 ★水……………300ml
 ★砂糖……………80g

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜながら沸騰させる。
- ② ①にカルピスを入れて混ぜ、バットや保存容器などに冷やし固める。
- ③ 砂糖と水を鍋に入れ、シロップを作り冷やしておく。
- ④ フルーツは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ②をひし形に切り、器に④のフルーツとともに盛り付け、シロップを注ぐ。

エネルギー	たんぱく質	塩分
113kcal	0.5g	0.0g

2. 4色チーズロール

材料～4人(2本)分～

ご飯……………40g×4
 手巻きすし用のり
 ………………2枚
 青のり……………小さじ2
 ゆかり……………小さじ1
 卵焼きみじん切り
 ………………小さじ4
 じゃけフレーク
 ………………小さじ2
 スライスチーズ……………2枚

- ① ご飯を40gずつに分割しておく。
- ② ご飯に青のり、ゆかり、卵焼き、じゃけフレークをそれぞれ混ぜる。
- ③ のりは端を3cm位残し、3cm位ずつ②のご飯を広げる。
- ④ ③の上にスライスチーズをのせ、手前からくるくると巻き、4等分に切る。

<1人2個>

エネルギー	たんぱく質	塩分
117kcal	5.6g	0.4g

3. オレンジ風味の芋ようかん

材料～4人分～

さつまいも……………500g
 砂糖……………60g
 オレンジマーマレード
 ………………50g
 バター……………10g

- ① さつまいもは皮をむき、1cm位の厚さに切り、水に30分位さらす。
- ② ①をヒタヒタの水で煮て、煮えたら、つぶす。
 ※さつまいもの水分が多いときは、粉ふき芋のように水分をとばす。
- ③ ②を鍋に入れ、砂糖とバターを入れ、練る。
- ④ ③にオレンジマーマレードを入れ、全体に混ぜ、容器にしっかりと詰め、冷やす。
- ⑤ あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし、型からぬき、食べやすい大きさに切る。

エネルギー	たんぱく質	塩分
236kcal	1.4g	0.1g

4. 白玉のずんだ和え

材料～4人分～

白玉粉……………100g
 水……………90～100ml
 冷凍むき枝豆……………150g
 砂糖……………40g

- ① 冷凍のむき枝豆を解凍し、薄皮をとる。
- ② ①をすり鉢に入れ、つぶし、全体がつぶれたら、砂糖を入れてつぶす。
- ③ ボウルに白玉粉を入れ、水を加え、なめらかになるまで練る。
 ※水は控えめに入れ、様子を見て加える。
- ④ ③を1個10g位に丸め、中央をつぶし、沸騰した湯でゆで、冷水にとる。
- ⑤ ④を②に入れ、和える。

エネルギー	たんぱく質	塩分
153kcal	4.0g	0g