



# 【 すくすくファミリー教室 ～おやつコース～ 】

令和4年10月17日(月)10:00～  
鈴鹿市保健センター すこやかホール

## 『 コロコロさつまいもおにぎり 』 … 旬のさつまいもを炊きこんだごはんでおにぎりをにぎろう！

おにぎり(50g)1個分 【 エネルギー 79kcal 】

材 料	1回分
米	1合
さつまいも	100g
ごま塩	1g

### 【作り方】

- ① 米を洗い、炊飯器の目盛り通りの水加減にする。
- ② さつまいもは皮付きのまま1cm角に切り、水にさらしてざるに上げる。
- ③ ①に②のさつまいもを入れ普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら、さつまいもがつぶれないようにしゃもじで混ぜ、ごま塩を振る。
- ⑤ 粗熱を取ってからラップに包んでおにぎりにする。  
大きな三角おにぎりでも、コロコロと丸いおにぎりでも、お子さんの好きな形ににぎってみましょう。



三角おにぎり(100g)なら4個、  
丸おにぎり(50g)なら8個くらい作れます。



## 『 ぎょうざの皮で簡単ピザ 』 … 餃子を作った残りの皮が、かんたんピザに大変身です。

1人分 【 エネルギー 73kcal、カルシウム 78mg、塩分 0.5g 】

材 料	2人分
ぎょうざの皮	4枚
ケチャップ	適量
魚肉ソーセージ (細)	1本(20g)
ピザ用チーズ	20g
オクラ *1	1本

### 【作り方】

- ① オーブントースター用の天板にアルミホイルを敷き、ぎょうざの皮を1枚ずつ間隔をあけて並べる。
- ② ぎょうざの皮にケチャップを薄く塗り、小口切りにした魚肉ソーセージ、ピザ用チーズをのせ、最後にオクラをのせる。  
\*1 好みに、細かく切ったブロッコリーやピーマン、パセリにしてもいいです。
- ③ オーブントースターに入れて、4～5分加熱する。\*2
- ④ チーズが溶けて皮に焦げ目がついたら出来上がり。  
\*2 加熱時間は、目安です。ピザの焼け具合を見ながら調節して下さい。



『 クラッシュゼリー・ヨーグルト 』 … 果物や野菜の100%ジュースでゼリーを作ってみましょう。

1人分 【 エネルギー 50kcal、カルシウム 51mg 】

材 料	8人分*1
粉ゼラチン	1袋(5g)
水	50ml
100%ジュース	250ml
プレーンヨーグルト(加糖)	300g
飾り用フルーツ (キウイ、ブルーベリーなど)	適宜

【作り方】

- ① 容器に、分量の水を入れ粉ゼラチンを振り入れふやかす。
- ② 耐熱のボウルにジュースの半分の量を入れ、ラップをせずに500Wのレンジで1分30秒加熱する。
- ③ ①を加えてよくかき混ぜながら完全に溶けたら、残りのジュースを加える。
- ④ 粗熱を取って、冷蔵庫で2時間以上冷やす。
- ⑤ ゼリーが固まったらフォークで混ぜて細かく砕く。器に盛ったヨーグルトの上に、ゼリーをのせ好みにフルーツを飾る。

\* 作りやすい1回分の分量で表示しています。幼児の食べられる量に合わせて、盛りつけを工夫できます。  
盛り付けたら、時間を置かずに食べましょう。



『 かぼちゃたっぷりプリン 』 … 夏の太陽を浴びて育ったかぼちゃは、緑黄色野菜の代表選手です。

1人分 【 エネルギー 64kcal、カルシウム 49mg 】

材 料	4人分
かぼちゃ(種、皮を除く)	150g
水	少々
牛乳	150ml
粉ゼラチン	1袋(5g)
水	50ml
* 砂糖	大さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃを耐熱ボウルに入れ、水を少々をいれて、ラップをして600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 柔らかくなったかぼちゃをつぶし、\* 砂糖を入れてよく混ぜ牛乳を少しずつ加えて滑らかになるようによく混ぜる。  
\* 砂糖はかぼちゃの甘みが強いものなら必要ありません。
- ③ 耐熱容器に水、粉ゼラチンの順に入れて、600wのレンジで40秒加熱する。
- ④ ②に③を加えてよく混ぜ、裏ごしをする。
- ⑤ カップに入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やして固めれば完成です。
- ⑥ 食べる時は、写真のようにミントの葉でも良いが、子ども向けにはホイップクリームやチョコペンでデコレーションをしてもいいですね。

