



# 【 すくすくファミリー教室 ～おやつコース～ 】

令和 4年 12月 2日(金)10:00～  
鈴鹿市保健センター すこやかホール

『 カラフル野菜蒸しパン 』 … 彩りの良い野菜を入れると、見た目もおいしそうな蒸しパンになります。

材 料	6個分
かぼちゃ	20g
にんじん	10g
ブロッコリー	20g
牛乳	50ml
砂糖	20g
小麦粉(薄力粉)	50g
ベーキングパウダー	2g
* アルミカップ8号	6枚

### 【作り方】

- ① かぼちゃ、にんじんは5mm角に切る。ブロッコリーは5mmくらいの大きさに切り分ける。
- ② ボールに砂糖と牛乳を入れて混ぜる。
- ③ ②に小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら入れ、混ぜて生地を作る。
- ④ ③に①を加えて混ぜたら、アルミカップに6等分する。
- ⑤ 蒸し器が沸騰したら、④を並べて蓋をし、約10分蒸す。  
\* 電子レンジの場合、紙かシリコンのカップに入れて皿にのせ、600Wで1分半～2分加熱する。  
\* \* 加熱しすぎると固くなるので、様子を見ながら調節して下さい。
- ⑦ 竹ぐしをさして何もついてこなければ出来上がりです。

1個分 【 エネルギー 51kcal、カルシウム 22mg、塩分 0.1g 】



『 ライスおやき 』 … 残ったご飯に桜えびやしらす干しを混ぜて焼くだけで、カルシウムたっぷりのおやつです。

材 料	4個分
ごはん	150g
桜えび(干しえび)	3g
しらす干し	10g
いりごま	大きじ1/2
マヨネーズ	小さじ1
サラダ油	少々
しょうゆ	小さじ1/2
青のり	少々

### 【作り方】

- ① 温かいご飯に桜えび、しらす干し、いりごま、マヨネーズを入れ混ぜる。
- ② 混ぜた状態で、粗くつぶし、4等分して丸める。
- ③ フライパンに薄くサラダ油をぬり、②を平らにして並べ、弱火できつね色になるくらいまでじっくり焼く。
- ④ 両面焼きあがったら、はけでしょうゆをぬり、青のりをふる。

1個分 【 エネルギー 80kcal、カルシウム 45mg、塩分 0.3g 】



『牛乳ココアプリン』… ミルクココアをミロにかえると、カルシウム量が更にアップします。トッピングに、いちごサンタや、トナカイ風のデコレーションをするとクリスマスにぴったりです。

材 料	4個分
牛乳	240ml
ミルクココア	40g
粉ゼラチン	5g
水	50ml
いちご	4個
チョコペン	適量
マーブルチョコ	適量
ホイップクリーム	適量
粉砂糖	適量

【作り方】

- ① 分量の水に粉ゼラチンを入れてふやかす。
- ② 鍋に牛乳を入れ沸騰直前まで温める。(80℃以上)
- ③ ボウルにミルクココアを入れダマがなくなるように混ぜ、温めた牛乳、ふやかしたゼラチンを加え、泡立て器でよく混ぜて溶かす。
- ④ 器に③を4等分して注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

【デコレーション】

- ① 先端を切ったいちごにホイップクリームをしぼり、先端をのせる。お湯でとかしたチョコペンでサンタの目や口をつける。
- ② 固まったプリンに、ホイップクリームをしぼり①のサンタいちごをのせ、茶こしで、粉砂糖(分量外)を振りかける。
- ③ 赤のマーブルチョコやチョコペンで作った目や角を飾ってトナカイ風にする。



1個分 【 エネルギー 81kcal、カルシウム 84mg、塩分 0.1g 】



『フルーツヨーグルトゼリー』… フルーツの食感がしっかり感じられるヨーグルトゼリーです。

材 料	6個分
牛乳	100ml
プレーンヨーグルト	1カップ
粉ゼラチン	5g
水	50ml
砂糖	大さじ2
キウイ	40g
みかん缶	40g
りんご	20g
ブルーベリー	12個

【作り方】

- ① 分量の水に粉ゼラチンを入れてふやかす。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れ、砂糖が溶けたら火を止め、①を入れて溶かす。
- ③ 少し冷めたら、ヨーグルトを入れて泡立てないようによく混ぜる。
- ④ フルーツは食べやすい大きさにカットしておき、③に混ぜて器に6等分し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ブルーベリーを飾る。

1個分 【 エネルギー 55kcal、カルシウム 61mg、塩分 0.1g 】

