

子どもの食事 レシピ集 ～おやつ編～



りんごのミニドーナッツ

材料（6人分）

卵	1/2個
牛乳	25ml
りんご	1/2個
油	大さじ1
砂糖	30g
A { 小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
油(揚げ油用)	適宜

作り方

- ① ボウルに油を入れ、砂糖を加えて軽く混ぜる。
溶き混ぜた卵と牛乳を入れて、柔らかくする。
Aの粉類を合わせてふるっておく。
 - ② りんごを洗って皮をむき、一口大に切る。
 - ③ ①にAを振り入れ、ゴムベラで混ぜ合わせ、なめらかになったら、りんごを加えて軽く混ぜ合わせる。
 - ④ ③をスプーンにすくい取り、170℃の油でカリッと揚げる。
- ※ お好みで、粉砂糖をまぶしてもよい。

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
194 kcal	2.1g	11.5g	17mg	0.2mg	0.1g



ヨーグルトゼリー

材料（4人分）

粉ゼラチン	3g
みかん缶(汁)+水	100ml
砂糖	大さじ1
ヨーグルト	100g
みかん缶(実)	40g
レモン汁	小さじ1

作り方

- ① 粉ゼラチンは分量外の水でふやかす。
- ② みかん缶の汁を計り、水を加えて100mlにする。
- ③ ②に砂糖を入れて煮、火を止めて①を入れて混ぜる。
- ④ ヨーグルトとみかん缶の実をミキサーにかける。
- ⑤ ③の粗熱がとれたら、④とレモン汁を加えて混ぜる。
- ⑥ 水でぬらした型に流し入れ、固める。

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
40kcal	1.6g	0.8g	32mg	0.1mg	0g



豆腐の白玉団子

材料（6人分）

絹ごし豆腐	150g
白玉粉	100g
A { きな粉	30g
砂糖	25g
塩	2g

作り方

- ① ボウルに豆腐と白玉粉を入れてよくこね、耳たぶくらいの柔らかさにする。固ければ水を足す。
 - ② ①をゆで、浮き上がってきたらAをまぶす。
- ※ Aにスキムミルクを混ぜても良い。

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
111kcal	4.2g	2.3g	29mg	0.9mg	0.3g