

【かぼちゃのごま団子】

=材料= 幼児1人分

・かぼちゃ	60g	・揚げ油	適量
・砂糖	8g		
(衣)			
・小麦粉	3g		
・水	4g		
・ごま	6g		

=作り方=

1. かぼちゃは、皮をとって柔らかくゆがいてつぶす。
2. かぼちゃが熱いうちに砂糖を加えてよく混ぜ、団子を作る。
3. 小麦粉に水を加えて、衣を作る。
4. 上記に、かぼちゃ団子をくぐらせ、ごまをまぶしてからと揚げます。

- ・かぼちゃ団子は、平たくつぶしてごまをまぶし、フライパンで焼いてもよい。
- ・かぼちゃをさつま芋に変えてもよい。

【黄粉クレープ】

=材料= 幼児1人分

・ホットケーキミックス	10g
・黄粉	0.5g
・卵	10g
・牛乳	20g
・バナナ	12g
・生クリーム	8g
・砂糖	1g



(写真提供:伊台保育園)

=作り方=

1. 卵をほぐし、牛乳を混ぜる。
2. ホットケーキミックスに黄粉を混ぜ、上記の牛乳生地を加える。
3. フライパンを熱した後、一度濡れ布巾の上に置いて熱をとり生地を流し入れる。
4. フライパンをまわして薄い円形にし、中火より弱い火で焼く。
5. 片面に焼き色がついたら裏返し、3~4秒焼いて取り出す。
6. バナナは、薄切りにする。
7. 生クリームを泡立て、砂糖を混ぜる。
8. クレープ生地が冷めたら、クリームを塗りバナナを並べて包む。

- ・クレープ生地はなるべく薄く焼く。生クリームやチョコレートソースをぬっただけでもよい。
- ・ハムやチーズ、レタスを巻いてもおいしく食べられます。

【ベーコン入り蒸しパン】

=材料= 幼児1人分

・小麦粉	30g
・ベーキングパウダー	0.8g
・ベーコン	5g
・卵	9g
・マーガリン	2g
・砂糖	5g
・牛乳	15g
・サラダ油	0.1g

=作り方=

1. 小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるっておく。
2. ボウルに卵を割りほぐし、溶かしたマーガリン、砂糖、牛乳、サラダ油を加え混ぜる。
3. 薄力粉とベーキングパウダーを2にふるいながら入れ、ゴムべらで混ぜる。
4. 容器に3を流し入れ、適当な大きさに切ったベーコンを散らす。
5. 蒸気のあがった蒸し器で10分くらい蒸す。(竹串をさし、生地がつかなければ出来上がり)

【豆腐のみたらしだんご】

=材料= 幼児1人分

- | | |
|---------|-------|
| ・ 白玉粉 | 15 g |
| ・ 絹ごし豆腐 | 15 g |
| 【たれ】 | |
| ・ 砂糖 | 2 g |
| ・ しょうゆ | 2 g |
| ・ 澱粉 | 0.4 g |

=作り方=

1. 白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜて、耳たぶくらいの軟らかさにまとめる。（固ければ手に水をつけて調整する）
2. 1をたっぷりの熱湯でゆで、浮いてきたら水にとる。
3. 小鍋にたれの調味料を入れ、混ぜながら弱めの中火にかけ、トロミがついたら火を止める。
4. 2の団子にたれをからめる。

【豆腐ドーナツ】

=材料= 幼児1人分

- | | | | |
|-------------|-----|-------|----|
| ・ホットケーキミックス | 25g | ・シナモン | 適量 |
| ・絹ごし豆腐 | 15g | ・きなこ | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 | ・ココア | 適量 |



(写真提供:伊台保育園)

=作り方=

1. 絹ごし豆腐をよくつぶした中に、ホットケーキミックスを混ぜる。
2. 鍋に油を熱し、上記をスプーンですくい、落とし揚げにする。

・絹ごし豆腐の水分量により、ドーナツ生地の固さが変わります。型で抜く場合は、ホットケーキミックスの量を増やしてください。

・生地にも、シナモン・黄粉・ココア等を混ぜるといろいろな味が楽しめます。

【フレンチトースト】

=材料= 幼児1人分

- | | |
|---------|------|
| ・ 食パン | 20 g |
| ・ 卵 | 8 g |
| ・ 砂糖 | 3 g |
| ・ 牛乳 | 10 g |
| ・ エッセンス | 少々 |
| ・ バター | 2 g |

=作り方=

1. 食パンは食べやすい大きさに切る。
2. 卵を溶きほぐし、砂糖、牛乳、エッセンスを混ぜる。
3. 食パンを2の卵液に浸す。（途中で返しながら、卵液をしみこませる）
4. フライパンにバターをとかし、両面を焼き色がつくまで焼く。

【ココア蒸しパン】

=材料= 幼児1人分

・小麦粉	20 g
・ベーキングパウダー	0.6 g
・マーガリン	1.5 g
・砂糖	4 g
・卵	6 g
・ミルクココア	2 g

=作り方=

1. 小麦粉とベーキングパウダーはあわせてふるっておく。
2. 卵は割りほぐし、砂糖を加えてさらに混ぜる。
3. 2に1を加えて混ぜ、さらに溶かしたマーガリンを加え混ぜる。
4. 容器に3を流し入れ、蒸気のあがった蒸し器で10分くらい蒸す。（竹串をさし、生地がつかなければ出来上がり）

【にんじんジャムサンド】

=材料= 幼児1人分

・食パン	20 g
・マーガリン	2 g
・にんじん	8 g
・りんご	7 g
・砂糖	4 g
・レモン汁	0.8 g

=作り方=

1. にんじんはよく洗って、ヘタを落とし、皮ごとすりおろす。
2. 鍋にすりおろしたにんじん、りんごのすりおろし、砂糖を入れて中火で煮詰める。
3. レモン汁を加え、さらにとろみがついてきたら、かき混ぜながら水分をとばし好みの固さに仕上げる。
4. 食パンにマーガリンとにんじんジャムをはさむ。

【いもけんぴ】

=材料= 幼児1人分

・さつまいも	50 g
・揚げ油	適量
・さとう	6 g
・水	0.6 g

=作り方=

1. さつまいもは7mm角で食べやすい長さの拍子切りにし、水にさらす。
2. 水気をよくふきとり、170℃くらいの油でかりっとするまで素揚げにし、油を切っておく。
3. 大きめの鍋に砂糖、水を入れ強火にかけ水飴をつくる。（少しトロミがつくくらい）
4. 2のいもを入れて手早くからめる。

【人参ゼリー】

=材料= 幼児1人分

・にんじん	25 g
・水	50 g
・寒天	0.6 g
・さとう	10 g
・レモン	8 g
・バニラエッセンス	少々

=作り方=

1. にんじんは、薄切りにし軟らかく煮る。
2. 寒天は、きれいに洗って細かくちぎって鍋にいれ、水を加えて煮とかす。寒天が溶けたら、砂糖を加えしばらく加熱し、火からおろし冷ます。
3. 寒天液が少しさめたら、上記のにんじんとともにミキサーにかけ、にんじんがなめらかになったらレモン汁とエッセンスを加え、冷やしかためる。

【マーマレードポテト】

=材料= 幼児1人分	
・さつまいも 80g ・揚げ油 8g	・オレンジマーマレード*10g ・砂糖 4g



(写真提供:伊台保育園)

=作り方=

1. さつまいもをよく洗い、食べやすい大きさの乱切りとし、水につけあくをとる。
2. さつまいもの水をよくふきとり、素揚げにする。
3. 鍋にマーマレードと砂糖を入れて火にかき、揚げたさつまいもをからめる。

【しょうゆ餅】

=材料= 幼児1人分	
(生地) ・上新粉 25g ・湯 50g ・砂糖 15g	・ほうれん草 10g ・生姜 1g ・しょうゆ 2g



(写真提供:宮前保育所)

=作り方=

1. 上新粉の中に熱湯を加え耳たぶの固さとし、平らにまとめて15分程度蒸す。
2. 生地が熱いうちに砂糖を少しづつ混ぜつきませる。砂糖が混ざったらよくこね、半分にちぎる。
3. 一方には、ゆがいたほうれん草を、もう一方には生姜汁としょうゆを混ぜる。
4. 形を整え、再度蒸す。

・砂糖は生地が熱いうちに混ぜないと分離する。粉と砂糖を混ぜ合わせた中に熱湯をいれよく混ぜたものを蒸してもよい。好みで、よもぎ・ゆず・色粉などを混ぜるといろいろなしょうゆもちができる。
・「醤油餅」は、「松山の郷土料理」で、古くからお節句のお菓子として作られているものです。

【バナナとヨーグルトのドーナツ】

=材料= 幼児1人分	
・ホットケーキミックス 20g ・卵 5g ・砂糖 1g ・固形ヨーグルト(加糖) 8g ・バナナ 10g ・揚げ油 適量	

=作り方=

1. ボールに卵を割り入れ、砂糖とヨーグルト(加糖)を加えてよく混ぜる。
2. バナナをフォークか手でつぶし入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
3. 160~170度くらいの油に、スプーンで落とし入れながらじっくり揚げる。(柔らかい生地のため、スプーンに油をつけながらつまみれを作る要領で揚げる)

【七草粥】

＝材料＝ 幼児1人分

・米	20g	・大根	3g
・水	160g	・かぶ	3g
・青菜	5g	・塩	0.2g

＝作り方＝

1. 米をといで水とともに土鍋に入れ、弱火で30～40分程炊く。（吹きこぼれそうになったら、蓋を少しずらす。）
2. 七草は、細かく刻む。（大根・かぶは、サッとゆがいておく）
3. お粥が炊き上がったたら七草と塩を加えて蓋をして蒸らす。

（水加減・・・七分粥の場合は、米1に対して水7の割合）

【おからドーナツ】

＝材料＝ 幼児1人分

・おから	5g
・小麦粉	20g
・ベーキングパウダー	0.5g
・卵	10g
・砂糖	6g
・牛乳	8g
・揚げ油	適量



（写真提供：伊台保育園）

＝作り方＝

1. おからは、鍋に入れ軽く炒ってパラパラにしておく。
2. 小麦粉とベーキングパウダーを振るっておく。
3. 溶き卵に砂糖と牛乳を混ぜる。
4. 上記に、おからと小麦粉を加えて混ぜ、スプーンですくいからっと揚げる。

・おからが入ることにより、フワフワとしたおいしいドーナツとなります。

【じゃこ入りご飯のお焼き】

＝材料＝ 幼児1人分

・米	20g	・サラダ油	適量
・ちりめん	5g	・しょうゆ	2g
・大根葉	10g		
・チーズ	5g		
・卵	20g		

＝作り方＝

1. 米を洗い、通常の水加減で炊く。
2. ちりめんは、熱湯をかけ塩抜きをしておく。
3. 大根葉はよく洗い、さっとゆがいてみじん切りにする。
4. チーズは、小さなサイコロ切りにする。
5. ご飯に上記の材料を混ぜ、少し冷ましてから溶き卵を加え、よく混ぜる。
6. 平たく形を整え、サラダ油をしいたフライパンでお好み焼きの要領で両面を色よく焼き上げる。
7. 皿に盛り付け、表面にしょうゆを塗る。

・ご飯に混ぜるものは、キャベツ・葱・桜えび等、好みで変えるとよい。
・味付けは、しょうゆの代わりにお好みソース・マヨネーズ・青海苔等にしてもよい。

【さつまいもとリンゴの重ね煮】

=材料= 幼児1人分			
・さつまい芋	50g	・バター	2g
・りんご	30g	・砂糖	2g
・レーズン	5g	・シナモン	少々

=作り方=
 1. さつまい芋は、よく洗い5mm厚さの輪切りにする。(さつまい芋が大きい場合は、食べやすい大きさの半月切り・いちょう切りにする。)
 2. リンゴは、4～8つ割りにし、5mm厚さに切る。
 3. 鍋に、さつまい芋とリンゴを交互に重ねて入れ、上部にレーズン・バター・砂糖をおき、ひたひたの水加減でゆっくり煮含める。
 4. 材料に十分火が通ったらシナモンを振り入れ、全体に混ぜる。

・砂糖は、さつまい芋とリンゴの甘さにより加減する。

【さつまい芋のきんつば】

=材料= 幼児1人分			
・さつまい芋	70g	(衣)	
・バター	5g	・小麦粉	6g
・砂糖	6g	・水	9g
・塩	少々	・砂糖	少々
・サラダ油	適量		

=作り方=
 1. さつまい芋は、皮をとり軟らかくゆがく。(蒸してもよい。)
 2. ゆがいたさつまい芋は、熱いうちに取り出してつぶし、バター・砂糖・塩を加えてよく混ぜ、四角く形を整える。
 3. 小麦粉に水と砂糖を加えて、衣を作る。
 4. 上記に、形を整えたさつまい芋をくぐらせ、油を引いたフライパンで6面とも色よく焼き上げる。

・さつまい芋は、裏ごししてから調味すると口当たりがよい。
 ・さつまい芋はかぼちゃに変えてもよい。

【ライスコロッケ】

=材料= 幼児1人分		
・米	30g	
・ケチャップ	6g	(写真提供:伊台保育園)
・卵	6g	
・チーズ	6g	
(揚げ衣)		
・小麦粉	6g	
・卵	8g	
・パン粉	10g	
・揚げ油	適量	

=作り方=
 1. 米を洗い、ケチャップを混ぜ通常の水加減で炊く。
 2. ご飯を少し冷ましてから、溶き卵を混ぜる。
 3. チーズは、サイコロ切りにする。
 4. ケチャップご飯の中央にチーズを置き、ライスボールを作る。
 5. ライスボールに、小麦粉・卵・パン粉をつけ、からっと揚げる。

・ライスボールの味付けは、好みで加減してください。(塩・こしょうを加えてもよい。)