

簡単な乳幼児のおやつ



ホットケーキミックスと野菜を使ったおやつ

ベジタブルどら焼き

かぼちゃあん

さつまいもあん

蒸しパンミックスと野菜を使ったおやつ

人参コーン蒸しパン

ハムチーズ蒸しパン





## ベジタブルどら焼き～かぼちゃあん～



### 材料(6～8こ分)

#### 生地

ホットケーキミックス…1袋(150g)  
 卵……………1こ  
 牛乳……………100cc  
 水……………50cc

#### かぼちゃあん

かぼちゃ…200g  
 (皮と種を取って)  
 砂糖…………大さじ2  
 牛乳…………大さじ2

### 作り方

#### 生地

- ①ボウルに卵を割りほぐす。
- ②牛乳と水を入れる。
- ③ホットケーキミックスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ④フライパンを熱し、弱火にし、③の生地を丸く流す。
- ⑤生地が表面がブツブツしてきたら裏返し、弱火のまま火が通るまで焼く。
- ⑥お皿に移し、乾燥しないようにラップをしておく。

#### かぼちゃあん

- ①かぼちゃは皮と種を取り、1センチ角に切り、耐熱容器に入れる。
- ②ラップをし、電子レンジで2分加熱する。
- ③熱いので、注意しながら、温かいうちにつぶす。
- ④砂糖と牛乳を加え、あんを作る。
- ⑤生地の間にはさむ。



### 子ども1人分

エネルギー	110Kcal
タンパク質	3.0g
脂質	2.0g



## ベジタブルどら焼き～さつまいもあん～



### 材料(6～8 人分)

#### 生地

ホットケーキミックス…1 袋(150g)  
 卵……………1 個  
 牛乳……………100cc  
 水……………50cc  
 ほうれん草(葉先)……………3 枚

#### さつまいもあん

さつまいも…小 1 本  
 (200g～300g くらいのもの)  
 砂糖……………大さじ 2  
 牛乳……………大さじ 2  
 バター……………10g



### 子ども 1 人分

エネルギー 131Kcal  
 タンパク質 3.1g  
 脂質 2.0g

#### 生地

#### 準備

- ①ほうれん草は洗って、葉先だけをラップにくるみ、電子レンジで 30 秒加熱する。
- ②水にさらす。  
※この時、熱いので注意してください。
- ③すり鉢に入れ、細かくする。

#### 作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐす。
- ②牛乳と水、細かくしたほうれん草を入れる。
- ③ホットケーキミックスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ④フライパンを熱し、弱火にし、③の生地を丸く流す。
- ⑤生地が表面がブツブツしてきたら裏返し、弱火のまま火が通るまで焼く。
- ⑥お皿に移し、乾燥しないようにラップをしておく。

#### さつまいもあん

- ①さつまいもは皮をむき、いちょう切りにし、水にさらす。
- ②耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジで 3 分加熱する。
- ③熱いので、注意しながら、温かいうちにつぶし、バターを加える。
- ④砂糖と牛乳を加え、あんを作る。
- ⑤生地の間にはさむ。

## 人参コーン蒸しパン



### 材料(アルミカップ8こ分)

蒸しパンミックス…200g  
人参……………1/3本  
コーン……………大さじ2  
水……………150g~170g

### 蒸しパン一個分

エネルギー	98Kcal
タンパク質	2.1g
脂質	1.1g

### 作り方

- ①人参はすりおろす。コーンは水気を切っておく。
- ②ボウルに粉を入れる。
- ③②に水と人参、コーン入れて混ぜる。  
※硬めの生地にすると蒸した時に割れてきれいに仕上がります。
- ④アルミカップに生地を入れ、強火の蒸し器で15分蒸す。

## ハムチーズ蒸しパン



### 材料(アルミカップ8こ分)

蒸しパンミックス…200g  
ハム……………3枚  
キャンディチーズ…8こ  
水……………150g~170g

### 蒸しパン一個分

エネルギー	111Kcal
タンパク質	3.4g
脂質	2.6g

### 作り方

- ①ハムは小さめの角切り、キャンディチーズは8等分しておく。
- ②ボウルに粉を入れる。
- ③②に水と①の具を入れて混ぜる。  
※硬めの生地にすると蒸した時に割れてきれいに仕上がります。
- ④アルミカップに生地を入れ、強火の蒸し器で15分蒸す。

## ココア蒸しパン

### 材料(アルミカップ8こ分)

蒸しパンミックス…200g  
ココア……………大さじ1  
板チョコ一枚…………(60g くらいの)  
水……………150g~170g

### 作り方

- ①板チョコは刻んでおく。
- ②ボウルに粉とココアを入れ、泡だて器でココアが混ざるまで混ぜる。
- ③②に水とチョコレートを入れて混ぜる。  
※硬めの生地にすると蒸した時に割れてきれいに仕上がります。
- ④アルミカップに生地を入れ、強火の蒸し器で15分蒸す。

### 蒸しパン一個分

エネルギー	101Kcal
タンパク質	2.2g
脂質	2.6g



どら焼きのあんは野菜あんだけでなく、いちごジャムを挟んだり、生クリーム、カスタードクリーム、あんこなど、中身を変えても楽しめます。

蒸しパンは上記の他に友田保育園ではかぼちゃ蒸しパン、さつまいも蒸しパン、小松菜蒸しパン、甘納豆蒸しパン、きなこ蒸しパンなどのバリエーションがあります。

どの蒸しパンも保育園の子どもたちには人気があります。

