



# 1歳ごろからのおやつレシピ



## にんじんとピーマンの蒸しパン

- (材料) お弁当カップ8号 15個分  
 にんじん・・・75g  
 ピーマン・・・1個  
 プロセスチーズ・・・50g  
 ホットケーキミックス・150g  
 牛乳・・・100cc

(作り方)

- ① にんじんはすりおろし、ピーマンはゆでて刻む。チーズはサイコロ状に切る。
- ② 材料を全て混ぜ、カップの半分までたねを入れる。
- ③ 湯気の上がった蒸し器で10～15分蒸す。  
★レンジで様子を見ながら加熱してもできます。



動画で作り方を紹介しています。  
視聴はこちらからどうぞ。

にんじんとピーマンの蒸しパンの作り方

## かぼちゃロールサンド

- (材料) 4人分  
 かぼちゃ・・・80g  
 ツナ水煮・・・30g  
 無糖ヨーグルト・・・大さじ1  
 サンドイッチ用食パン・4枚

(作り方)

- ① かぼちゃは皿に入れ、水大さじ1をかけてラップをし、600wのレンジで3分加熱する。
- ② かぼちゃを取り出し、フォークでつぶす。
- ③ ツナは熱湯をかけ、塩抜きしておく。
- ④ ②、③、ヨーグルトを混ぜる。
- ⑤ ラップの上に食パンを置き、④を乗せ巻く。
- ⑥ 1分おいて形をなじませ、半分に切る。

★きゅうり、にんじんなどを加えてもおいしいです。



動画で作り方を紹介しています。  
視聴はこちらからどうぞ。

かぼちゃロールサンドの作り方

**おやつは、食事で不足しがちな栄養を補うものです。1日1～2回が目安です。**

## ご飯せんべい

- (材料) 6枚分  
 ご飯・・・1カップ  
 白ごま・・・大さじ1  
 のり・・・1/3枚  
 桜えび・・・大さじ2  
 塩・・・少々  
 油・・・適量

(作り方)

- ① ご飯に白ごま、ちぎったのり、桜えび、塩を混ぜ、ラップの上に広げる。
- ② 上にラップをかぶせ、麺棒でご飯がつぶれるように薄くのばす。
- ③ 6等分にし、せんべいの形にする。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、焼く。



動画で作り方を紹介しています。  
視聴はこちらからどうぞ。

ご飯せんべいの作り方

## さつまいもの胡麻団子

- (材料) 8個分  
 さつまいも・・・200g  
 片栗粉・・・大さじ2  
 砂糖・・・大さじ2  
 白ごま・・・適量  
 油・・・適量

(作り方)

- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、やわらかくゆでる。
- ② ボウルにゆでたさつまいも、砂糖、片栗粉を加えてつぶしながら混ぜる。
- ③ 食べやすい大きさに丸め、白ごまをつける。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、焼く。

★じゃがいもやかぼちゃにアレンジしても良いですね。