

小諸のおいしい野菜を食べよう



～めざそう！1日350gの野菜摂取～

今回はおやつ特集です。

小諸市食生活改善推進協議会の皆さんが『こもろっじ「食の日」』に提供している野菜を使ったおやつを紹介します。



小諸市食生活改善推進協議会(食改さん)とは

「私たちの健康は 私たちの手で」をスローガンに、「食」を通じた健康づくりをめざしているボランティア団体です。

地域で教室を開いたり、会員同士で伝達講習するなど、心身の健康に関わる様々な学習をしたり、市の幼児健診や教室でも活動しています。

黄色のエプロン・三角巾がユニフォームです。よろしくお願ひします。



おやつについて

小さな子どもは大人と比較し胃が小さく、消化機能も未発達です。



肥満や虫歯予防の観点からも、甘い菓子やジュースではなく、三食の食事で摂りきれないエネルギーや栄養素を摂ることができる、ご飯やパン、果物、芋・野菜、牛乳、麦茶などの食事を補う食品が、おやつにむいています。



コーンおやき

材料 4人分	
小麦粉	25g
とうもろこし(缶詰でも)	大2
塩	ひとつまみ
水	25~30ml(大2弱)
油	適宜



作り方

ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加える。

全体をよく混ぜたら塩とコーンを入れ、混ぜる。

フライパンに薄く油をひき、中火で生地を好みの大きさに焼く。

(樹脂加工フライパンなら油はいらない)

縁の方に透明感が出たらひっくり返して反対側も焼き色を付ける。

さつまいものきんとん

材料 4人分	
さつまいも	160g(約1/2本)
パイン缶	40g
パイン缶汁	小さじ4
レーズン	好みの量



作り方

さつまいもは皮をむき、適当に切ってゆでる。

(ゆで汁を少し残しておく)

柔らかくなったらマッシュし、パイン缶汁と

残しておいたゆで汁を加え、食べやすい柔らかさになるように加減する。

レーズンは軽くゆでて柔らかくし、細かく刻む。パインも食べやすい大きさに切る。

に をまぜる。茶巾や冷やしてたべてもよい。

レシピの「大」は大さじ、「小」は小さじです。

さつまいもゼリー

材料	6 cm のゼリー型 6 個分
さつまいも	1 本 (皮むき 1 0 0 g)
砂糖	大 2
粉寒天	4 g
水	5 0 0 ml
砂糖	大 5
レモン汁	大 1



作り方

さつまいもは厚めに皮をむき、5 mm 角に切る。水につけてあくをぬいておく。

鍋に水気を切った のさつまいもを入れ、かぶるくらいの水と砂糖を加え、柔らかくなるまで

煮て、水気をきる。

水と寒天を鍋に入れて、沸騰したら 1 ~ 2 分煮て、砂糖を入れ溶かす。

に のさつまいもを入れ、水でぬらした型に流し込み、冷やし固める。

スイートポテト風

材料	5 人分
さつまいも	1 5 0 g
クリームコーン缶	6 0 g



作り方

さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切り、茹でるか蒸す。

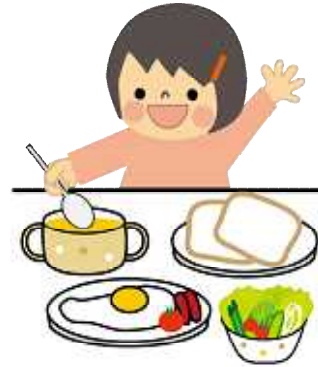
柔らかくなったら、熱いうちにつぶし、クリームコーン缶を加え混ぜる。

オープン皿などに広げ、1 8 0 度で 8 ~ 1 0 分位焼く。

レシピの「大」は大きじ、「小」は小さじです。

豆乳くずもち

材料 4人分	
豆乳(牛乳でも)	200ml
片栗粉	大4
砂糖	小1
バニラエッセンス	少々
黒蜜	
黒砂糖	大2
水	大3



作り方

鍋に片栗粉・砂糖・豆乳を入れ、泡だて器でよく混ぜる。

火にかけ、木べらで焦がさぬようよく混ぜ、木べらが重く感じ、全体がぼってりしてきたらバニラエッセンスを加える。

水でぬらした型にいれ、全体をならし冷やし固める。

黒砂糖を煮溶かして冷やしておく。型から出して切り分け、黒蜜を好みの量かける。

リンゴかん

材料 4人分	
リンゴ	1/2 個
水	200ml
砂糖	30g
寒天	2g

作り方

リンゴは皮と芯を取り、すりおろす。

鍋に とその他の材料を入れ火にかける。 沸騰したら1～2分煮て、寒天を煮溶かす。

水でぬらした型に流し込み、冷やし固める。



レシピの「大」は大さじ、「小」は小さじです。

キャロットミックスゼリー

材料 4人分	
ニンジンジュース	1カップ
オレンジジュース	1/2カップ
水	1カップ
粉寒天	4g



作り方

鍋に水と粉寒天を入れ、沸騰させ、2～3分よく混ぜ溶かす。

にニンジンジュースとオレンジジュースを混ぜる。

火を止めて荒熱を取り、水にぬらしたバットなどの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

かぼちゃ蒸しパン

材料 8個分		
かぼちゃ	120g	
A	小麦粉	140g
	ベーキングパウダー	小2
	砂糖	40g
	水	100ml
白すりごま	大1	
油	小2	



作り方

かぼちゃは種とわたを取り、適当な大きさに切る。ラップをして電子レンジで加熱し、粗熱がとれたら皮を除き、フォークで粗くつぶす。

ボウルにAを合わせ、水の中にふるい入れる。木べらでざっくりと混ぜ、油を加える。

に のかぼちゃと、白すりごまを混ぜて型に入れる。

蒸し器で約15分蒸す。

レシピの「大」は大きじ、「小」は小さじです。

にらせんべい

材料 4人分	
ニラ	1/2束
薄力粉	1カップ
みそ	大1
湯	1/2カップ
油	適宜



作り方

にらは3センチ長さに切りっておく。

味噌は1カップのお湯で溶き、小麦粉を加えよく混ぜ、にらを加えてまぜる。

フライパンに油を熱し を薄くのばし、蓋をせず焼く

手作りかりんとう

材料 4人分	
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小1/2
青のり	大1
干ひじき	小2
塩	ひとつまみ
ごま油	小1
水	50cc
揚げ油	適宜
A	
砂糖	大2
水	小1
白ゴマ	小1



作り方

干ひじきを水で戻す。(20分位)

A以外の材料を全て混ぜ合わせ、よくこねる。

3～4ミリ厚に伸ばして、拍子切りにし、油で揚げる。

Aを合わせ火にかけ、トロツとしてきたら と白ゴマをからませ、冷ます。

レシピの「大」は大きじ、「小」は小さじです。

二色団子

材料	4人分
白玉粉	60g
絹豆腐	40g
にんじん	10g
ほうれん草	10g
A きな粉	20g
砂糖	小2
塩	ひとつまみ



作り方

にんじんはすりおろし、ほうれん草は茹でて水気をよくきり、みじん切りにする。

白玉粉、絹豆腐を混ぜたら、半分に分け、にんじんとほうれん草をそれぞれ混ぜ合わせる。

沸騰した湯の中に丸めながら入れ、浮き上がったら、水で冷やす。

Aを合わせておき、器に敷き、その上に二色の団子を並べる。

ゆうやけごはんのおにぎり

材料	小さめ8個分
米	2合
にんじん	1本
ちりめんじゃこ	20g
塩	少々
酒	大1



作り方

米をといで、炊飯器に入れる。

にすりおろしたにんじん、酒、ちりめんじゃこ、塩を入れ、普通の水かげんで炊く。

炊き上がったら、蒸らし、おにぎりにする。

レシピの「大」は大さじ、「小」は小さじです。