

豊島区保育園 給食レシピ集

-おやつ-



～目次～

芋もち	…3
サクサククッキー	…3
マカロニのみたらし和え	…4
コーンパンケーキ	…4
オレンジゼリー	…5
肉まんじゅう	…5

スイートパン	…6
青のりチーズトースト	…6
五平もち	…7
ツナのサモサ	…7

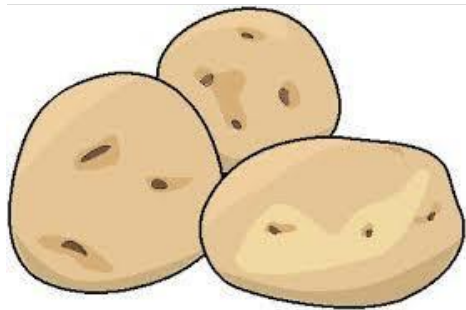
芋もち おとな4人分

■材料

じゃが芋 中3~4個 (600g)
片栗粉 大さじ3~4
バター 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
サラダ油 少々

■作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、茹でます。
電子レンジでもOK。
- ② じゃが芋がやわらかくなったら、熱いうちにつぶして片栗粉を混ぜます。
- ③ 食べやすい大きさに等分して、小判型に丸めます。
- ④ フライパンに油をひき、丸めた芋を焼きます。
- ⑤ 両面に焼き色がついたら、あらかじめ合わせておいたバターしょうゆを入れ、芋にからめてできあがり。



サクサククッキー おとな4人分 (24枚程度)

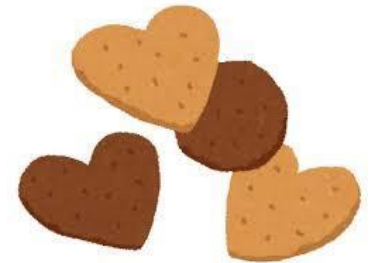
■材料

サラダ油 大さじ3強 (40g)
小麦粉 大さじ4強 (40g)
片栗粉 大さじ5強 (48g)
黒砂糖 大さじ2強 (48g)
水 大さじ1と1/2 (24g)

☆黒砂糖は、粉末が使いやすいです。

■作り方

- ① 小麦粉と片栗粉は合わせてふるいます。
- ② 黒砂糖、サラダ油、水を加えて、生地にとめます。
(まとまりにくい場合は、水で調整して下さい)
- ③ 5ミリの厚さにのばし、型抜きをします。
- ④ オーブン (又はトースター) で焼きます。
目安は、170℃で12~15分程度。
こがさないように気をつけて下さい。



マカロニのみたらし和え おとな 4 人分

■材料

マカロニ	90 g
砂糖	大さじ 5
しょうゆ	小さじ 5
みりん	小さじ 2
水	1/2 カップ強 (120cc)
片栗粉	小さじ 4

■作り方

- ① マカロニを、たっぷりのお湯でゆでます。
好みの硬さに茹であげてください。
- ② 砂糖・しょうゆ・みりん・水・片栗粉を鍋の中に入れてよく混ぜます。混ぜたところで、鍋を火にかけます。
- ③ 木べらなどでかき混ぜながら、中火で加熱します。
火がとおってくると徐々にとろみがついてきます。
- ④ とろみがついたら、ひと煮立ちさせて、みたらしあんのできあがり。
- ⑤ 茹でたマカロニと混ぜ合わせて、盛り付けます。

☆保育園でも人気のみたらしあんです。

☆マカロニは普通タイプ以外に、ツイストやシェル型なども使えます。お試しください。

コーンパンケーキ おとな 4 人分

■材料

ホットケーキミックス	160~200 g
牛乳	1/2 カップ
クリームコーン缶	80 g
サラダ油	適量
バター	適量

■作り方

- ① ホットケーキミックスと牛乳を合わせて混ぜます。
- ② クリームコーン缶を加えてさらに混ぜます。
生地が固い場合は、牛乳で調節してください。
- ③ フライパンに油をひき、ホットケーキを焼きます。
- ④ 焼きあがったら、熱いうちにバターをぬってできあがり。

☆ホットケーキミックスとクリームコーン缶はどちらも焦げやすい材料なので、火加減に気をつけましょう。



オレンジゼリー おとな 4 人分

■材料

棒寒天	7g
水	2 カップ (400cc)
砂糖	50g
オレンジジュース (果汁 100%)	320cc
みかん缶 (果肉)	240g

■作り方

- ① 棒寒天は、ちぎってよく洗い、汚れを落としてからボールなどで分量外の水に 30 分以上つけます。
- ② 寒天をよく絞り、分量の水と一緒に鍋に入れて煮溶かします。
- ③ 寒天が完全に溶けたら、砂糖を加えてさらに煮溶かします。
- ④ ザルで寒天液をこし、オレンジジュースを加えてひと煮立ちさせます。
- ⑤ あら熱がとれたら、ゼリー液を器に注いでみかん缶も入れます。みかん缶は、上に飾る分を少しとっておきましょう。
- ⑥ 冷蔵庫に 30 分位入れて固まったら、上にみかん缶を飾り、できあがりです。



肉まんじゅう おとな 4 人分

■材料

小麦粉	200g
皮	ベーキングパウダー 小さじ 1 強
	砂糖 大さじ 1
	塩 1g
	水 1/2 カップ (100cc)
	サラダ油 小さじ 1
肉	豚ひき肉 100g
	塩 1g
だ	しょうが 1 かけ→すりおろして汁を使用。
ね	玉ねぎ 中 1/2 個→みじん切り
	片栗粉 小さじ 2
	しょうゆ・砂糖・酒・ごま油 各小さじ 1



■作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいます。
- ② 皮の材料を順番に混ぜ合わせていき、よくこねてから寝かせます。(30 分から 1 時間程度)
- ③ 肉だねの材料を混ぜ合わせ、粘りが出るまでよく練ります。
- ④ 皮と肉だねを 4 等分に分け、皮を丸く伸ばして真ん中に肉だねをおいて包みます。
- ⑤ 蒸気のがった蒸し器で蒸します。目安は 15~20 分程度。
- ⑥ 中まで火が通ったら、できあがり。

スイートパン おとな 4人分

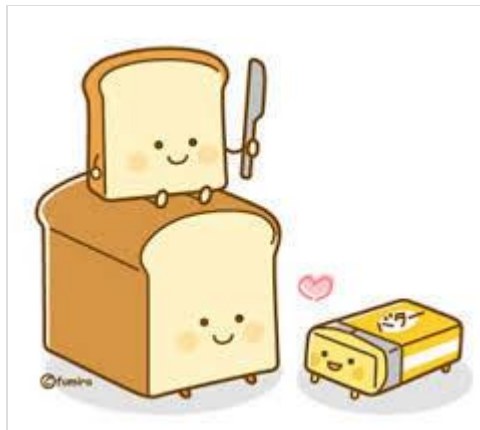
■材料

食パン	4枚	(厚さはお好みで)
バター	大さじ2	
グラニュー糖	小さじ4	

■作り方

- ① 食パンにバターをぬる。
- ② バターをぬったパンに、グラニュー糖をふりかける。

☆トーストすると、香ばしさが加わります。
お好みで、焼いたりそのまま食べたり・・・
お試しください。



青のりチーズトースト おとな 4人分

■材料

食パン (6枚切り)	4枚
バター	大さじ2弱 (20g)
粉チーズ	大さじ1強
青のり	適量

■作り方

- ① 食パンにバターをぬります。
- ② 粉チーズと青のりをふりかけます。
- ③ トースターでお好みの焼き加減まで焼き、できあがり。

☆粉チーズにかわりに、ピザチーズも使えます。
☆食事でもおやつでもおいしくいただけます。



五平もち おとな4人分

■材料

精白米	1合半→	炊いておきます。
片栗粉	大さじ2	
すりごま	大さじ2	
砂糖	大さじ3	
味噌	小さじ2	
しょう油	小さじ1/2	
水	大さじ1	(様子を見て加減)

■作り方

- ① ごま、砂糖、味噌、しょう油、水を鍋に入れて混ぜ合わせ、火にかけます。
- ② かき混ぜながら、ごま味噌だれを作ります。ひと煮立ちさせてぽってりしたらできあがり。
- ③ ご飯は、熱いうちに片栗粉をふりいれて混ぜ、すりこぎ棒やマッシャーなどを使って半つぶしにします。
- ④ 8等分にし、小判型にして焼きます。
(トースターや、フライパンなど。)
- ⑤ 両面をさっと焼き、片面にごま味噌だれをぬって、焼き目がついたら出来上がりです。
(たれがこげやすいので気をつけましょう。)

ツナのサモサ おとな4人分

■材料

ぎょうざの皮	24枚	
じゃが芋	中1個(200g)	
サラダ油	大さじ1	
玉ねぎ	中1/4個	→みじん切り
ツナ缶	50g	
塩	少々	
カレー粉	少々	
揚げ油	適量	



■作り方

- ① みじん切りの玉ねぎを油でいためて冷まします。
- ② じゃが芋は、皮をむき一口大に切り、茹でてつぶします。
- ③ ツナ缶は、ざるなどにあげ、油をきっておきます。
- ④ 芋、玉ねぎ、ツナを混ぜ合わせ、塩とカレー粉で味付けをします。
- ⑤ ぎょうざの皮に包み、油で揚げて出来上がりです。

☆おやつに、おかずに、おつまみに・・・おすすめです。
保育園では、人気のおやつです。お試しください。