



おいしい人参ケーキ

材料 作りやすい分量(10個分)

人参..... 200g	砂糖..... 大さじ 2
無塩バター..... 20g	ホットケーキミックス
卵..... 2個 200g
牛乳..... 100ml	

作り方

- 1 人参はすりおろしてバターで軽く炒め、冷ましておく。
- 2 ボウルに卵と牛乳、砂糖を入れて混ぜる。
- 3 ②にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜる。
- 4 ③に①を入れ、切るように混ぜ合わせる。
- 5 アルミカップに④を8分目まで注ぎ入れ、天板に並べる。
- 6 180度に余熱したオーブンで15～20分程度焼く。

Check! 3歳児健診でのおやつ試食配布時のメニューです。人参はフードプロセッサーやミキサーを使うと簡単にすりおろすことができます。

1個分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	121kcal	3.3g
脂質	炭水化物	食塩相当量
3.9g	19.1g	0.3g



きんとんぱい

材料 作りやすい分量(10人分)

さつまいも.....270g	バニラエッセンス...少々
バター.....10g	餃子の皮.....30枚
スキムミルク.....15g	プロセスチーズ....80g
砂糖.....15g	揚げ油.....適量

作り方

- 1 さつまいもは皮をむき、大きく切って湯がく。
- 2 ①を熱いうちに裏ごしする。
※フードプロセッサーも可
- 3 鍋に②、バター、スキムミルク、砂糖、バニラエッセンスを入れてよく混ぜ、30等分にしておく。
- 4 プロセスチーズを5mm幅のさいの目に切る。
- 5 餃子の皮に③をのせ、真ん中にチーズを入れて包み、油でカラリと揚げる。

1人分 栄養価 (3個)	エネルギー	たんぱく質
	152kcal	4.2g
脂質	炭水化物	食塩相当量
6.1g	21.6g	0.3g



にら入りチーズまんじゅう

材料 作りやすい分量(10個分)

薄力粉..... 150g	卵..... 1個
ベーキングパウダー	クリームチーズ... 60g
..... 大さじ 1弱	
にら..... 30g	つや出し用
バター..... 50g	A 卵黄..... 1個
砂糖..... 50g	みりん..... 大さじ 1

作り方

- 1 薄力粉とベーキングパウダーはふるいにかけておく。
- 2 にらをミキサーでペースト状にする。
- 3 ボウルにバターを入れ、木べらでクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 4 ③に溶いた卵とペースト状にしたにらを混ぜ合わせ、①を2～3回に分けて加え、その都度切るように混ぜる。
- 5 生地を平らにしてラップで包み、冷蔵庫で1時間寝かす。
- 6 クリームチーズを10等分し、軽く丸めておく。
- 7 ⑤の生地を10等分し、クリームチーズを入れて丸める。
- 8 天板に並べ、Aを合わせて刷毛で塗り、180度に熱したオーブンで約15分焼く。

1個分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	146kcal	2.7g
脂質	炭水化物	食塩相当量
7.4g	17.8g	0.3g



甘酒ミルクプリン

Check! 甘酒ミルクプリンの上のせるのは、ジャムやあんこなどもおすすめです。

材料 作りやすい分量(5個分)

甘酒(ストレートタイプ)	粉ゼラチン..... 5g
..... 200ml	水..... 大さじ 2
牛乳..... 100ml	黒みつ..... 小さじ 2

作り方

- 1 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- 2 鍋に甘酒と牛乳を入れ、火にかける。
- 3 ①を電子レンジで600W・20秒ほど加熱してゼラチンが溶けたら②にかき混ぜながら加え、沸騰直前まで加熱する。
- 4 冷水にあてながらとろっとするまで冷やし、器につき分けて冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 固まったら、黒みつをかける。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	65kcal	2.8g
脂質	炭水化物	食塩相当量
1.0g	12.1g	0.1g