



1歳からのおやつレシピ



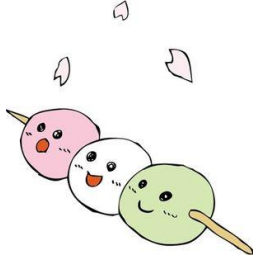
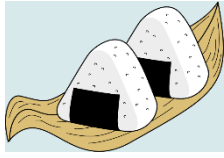
1歳近くなって、食事のリズムが大人と同じ朝・昼・晩になってきたら、合間におやつ(間食)をプラスします。午前中10時、午後3時ぐらいがおすすめです。

おやつは食事の一つと考え、**エネルギーや栄養素を補うため**にバランスも意識しましょう!! 手づかみ食べがしやすい、おにぎりやいも類、牛乳、卵、チーズなどのたんぱく質の多い食品や野菜果物等を組み合わせることでバランスよく整えましょう!! 手づかみ食事で自分の食べる練習、意欲につながります。また噛み応えのあるもので噛む練習をしましょう。

不足しがちな鉄分・カルシウム・ビタミンDを意識して!!

フレンチトースト(1食分) ・食パン(8枚切) 1/3 枚 ・溶き卵 大さじ1 ・牛乳 大さじ1 ・バター 少々 ※粉ミルクを利用してもよい!!	①食パンは耳をとって、食べやすい大きさに切る。 ②ボウルに溶き卵、牛乳を入れて混ぜ、食パンを浸す。 ③フライパンにバターを入れて熱し、浸したパンを焼く。 
ポテトのおやき(1食分) ・じゃがいも 20g ・キャベツ 10g ・プロセスチーズ10g ・牛乳 小さじ2 ・サラダ油 少々 ※粉ミルクを利用してもよい!!	①じゃがいもは皮をむいて水にさらし、あくを抜いてすりおろす。キャベツはゆでてみじん切りにする。プロセスチーズも細かく切る。 ②ボウルにサラダ油以外の材料を入れてよく混ぜる。 ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、2の生地を食べやすい大きさに落とし入れ、両面こんがり焼く。
ミニおにぎり🍙(1食分) ・ごはん 40g ・しらす干し 3g ・プロセスチーズ 5g ・かつお節 少々 ・醤油 少々 ・白ごま 少々	①しらす干しは塩ぬきをする。プロセスチーズは細かく刻む。 ②ボウルに食材をすべて入れて混ぜ、ひと口サイズのおにぎりにする。 ※ごはんとチーズが意外と合います!!
パンキッシュ (2食分) 食パン(8枚切り) 1枚 ほうれん草 30g サラダ油 卵 1個 豆乳 or 牛乳 大さじ2 粉チーズ 大さじ1 ※粉ミルクを利用してもよい!!	①食パンは真ん中を四角に切り抜き、抜いたパンは1cm角に切る。 ②ほうれん草は茹でて細かく刻む。 ③ボウルに卵、豆乳、粉チーズ、切ったパンをよく混ぜる。 ④サラダ油を熱したフライパンに食パンの枠を置き、真ん中に③を流しいれて中に火が通るまで両面を焼き、食べやすく切る。    
バナナチーズサンド 2食分 ・食パン(8枚切り) 2枚 ・スライスチーズ 1枚 ・バナナ 1/4本	①バナナを輪切りにスライスする。 ②食パンにスライスチーズ、スライスしたバナナをのせて1/4に食べやすく切る。

カボチャサラダサンド 2食分 ・食パン(8枚切り) 2枚 ・カボチャ 40g ・ツナ水煮缶 20g ・マヨネーズ 少々	①カボチャは皮をむき、やわらかくゆでてつぶす。 ②ボウルにカボチャ、汁気を切ったツナ、マヨネーズを入れてよく混ぜる。 ③食パンに②をはさみ、1/4に食べやすく切る。
五平もち 2食分 ・ご飯 80g ・すりごま 小さじ1/2 〈味噌たれ〉 味噌 小さじ2 砂糖 小さじ1 みりん 小さじ1	①ご飯にすりごまを混ぜ、少し粒が残る程度にすりつぶす。 ②6等分にして、小判型にする。 ③味噌だれの材料を耐熱容器に入れて、レンジで10秒程度加熱して、よく混ぜる。これを2～3回繰り返す。 ④フライパンにくっつきにくいアルミホイルを敷き②を焼く。焼き色がつかない程度に焼き、味噌たれを両面にぬる。 〈醤油たれ〉 醤油と砂糖各小さじ2、片栗粉小さじ1、水大さじ2を混ぜて加熱する。
にんじん蒸しパン 4個分 ・にんじん 40g ・ホットケーキミックス 60g ・溶き卵 小さじ1 ・バター 5g ・牛乳 大さじ1	①にんじんはすりおろす。バターは耐熱容器に入れて10秒レンジにかけてやわらかくしておく。 ②ボウルに材料をすべて入れてよく混ぜておく。 ③アルミのカップに紙カップをセットして生地を流し入れる。 ④フライパンに③をおき、お湯を深さ1cm位まで入れてふたをし、弱火で中に火が通るまで蒸す。ふくらんで竹串をさして何もつかなければ完成。
さつま芋のきな粉和え 2食分 ・さつま芋 60g ・きな粉 少々 ・砂糖 少々	①さつま芋は所々皮をむいて、長さ4cmの拍子切りにしてゆでしておく。 ②きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、さつまいもを加えてあえる。
ヨーグルトゼリー カップ5個分 ・プレーンヨーグルト 150g ・牛乳 250cc ・砂糖 25g ・ゼラチン 5g	①耐熱容器に牛乳を入れてレンジで2分温める。 ②ゼラチンは水大さじ2でふやかして1分レンジで加熱しておく。 ③①と②を混ぜ合わせ、ヨーグルト、砂糖を加えて混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やす。 ※季節の果物をのせてもよい。
ワンパントースト 1枚分 ・食パン 1枚 ・卵 1個 ・ハム 1枚 ・スライスチーズ 1枚 ・マヨネーズ 少々 ・ケチャップ 少々	①卵はといておく。食パンは半分に切っておく。 ②フライパンにバターを熱し、卵を全体に流して中央に食パンを置き、はみ出した卵を食パンの上において重ねる。 ③食パンの上にスライスチーズ、ハム、マヨネーズ、ケチャップをのせ、もう1枚でサンドして食べやすく切る。 ※朝食に作ってもよい
さつまいものりんご煮(2食分) ・さつまいも 60g ・りんご 20g ・砂糖 小さじ1	①さつま芋は皮をむき、半月に切っておく。りんごも皮をむきうすくスライスしておく。 ②小鍋にさつま芋、りんご、砂糖を入れて、水をひたひたに入れてやわらかく煮る。 (※ヨーグルトをかけても良い)

～カルシウムアップ～ バナナオープンサンド 2食分 ・食パン(サンド用) 1枚 ・バナナ 1/2 本 ・カッテージチーズ 10g  ※他の季節のくだものでもOK!!	①パンは1/4に切る。 ②カッテージチーズとバナナをすりつぶして混ぜ、①にぬる。 (裏ごしした方がパンにもぬりやすい) 【手づくりカッテージチーズ(できあがり50～60g)】 牛乳250ccを沸騰させない程度に温め、レモン汁 20 ccをいれて火を止める。全体に固まってきたら、ザルにキッチンペーパーまたは布をセットしてこして軽く絞る。(レモン汁の代わりに酢でもOK!!)
～カルシウムアップ～ レーズンとバナナのヨーグルトあえ ・プレーンヨーグルト 40g ・レーズン 5g ・りんご 15g ・バナナ 15g	①レーズンは粗くさざみ、ヨーグルトにまぜておく。 (ヨーグルトの水分でレーズンがやわらかくなる) ②バナナは1cm角に切ってヨーグルトとレーズンと和える。  ※季節の果物を楽しみましょう!!
～カルシウムアップ～ ミルクもち 1人分 ・牛乳 50ml (液体ミルク可) ・片栗粉 小さじ2 ・きな粉 適量 ・砂糖やはちみつ・黒蜜(お好みで) (残った育児用ミルク等を使用可)	①鍋に片栗粉とミルクを入れてよくかき混ぜる。 ②火にかけて、木べらで混ぜる。 ③ねっとりまとまったら火を止める。 ④箸で小さくちぎりながら、きな粉をまぶす。 ⑤お好みではちみつなどをかける。 
～カルシウムアップ～ かぼちゃミルク団子 20個分 ・白玉粉 100g ・かぼちゃ 100g ・スキムミルク 1本(16g) ・砂糖 20g ・水 50～80ml ・きな粉 適量 (残った育児用ミルク等を使用可)	①かぼちゃはやわらかく茹でてつぶしておく。 ②ボウルに白玉粉、スキムミルク、砂糖、水を入れて混ぜ、かぼちゃも入れて混ぜたら小さくまとめて団子にする。 ③②をゆでる。 ④きな粉をまぶす。 ※おしるこやぜんざいにいれてもOK!! 
～ツナでビタミンDアップ～ ツナそぼろおにぎり 10 個分 ・ごはん 800g ・スキムミルク 10g ・水 大さじ 2 ・ツナ缶(小) 1 缶(70g) ・わかめ(乾燥) 少々 ・しょうゆ 少々 ・焼きのり 適量	①鍋にスキムミルク、水、しょうゆ、汁気を切ったツナを入れて水分がなくなるまで炒り、粗熱をとる。 ②わかめを水でもどして細かく刻む。 ③ごはん、刻んだわかめ、①を混ぜ、ラップに包んで丸めて焼きのりを巻く。 
～エネルギー・カルシウムアップ～ じゃがいものおやき(10個分) ・じゃが芋 200g ・牛乳 少々 ・キャベツ 100g ・小麦粉 少々 ・醤油 少々 ・サラダ油 少々 ・プロセスチーズ 100g	①きゃべつは細かく切り、じゃがいもとともに茹でてマッシャーでつぶす。プロセスチーズは3mm角に切る。 ②ボウルにサラダ油以外の材料を入れて混ぜ、小判型にする。 ③フライパンにサラダ油を熱し、両面をこんがり焼く。