

かんたんおやつレシピ

子どもたちにとってのおやつは第4の食事です。スナック菓子や甘いお菓子ではなく、おにぎりや野菜を使ったおやつなどがおすすめです。ぜひ手作りしてみませんか。

コロコロおさつ



【材料】（幼児 4人分）

- A {
- さつまいも 1本
 - バター 大さじ1
 - 生クリーム 大さじ1
 - 砂糖 小さじ2
 - プロセスチーズ 30g
 - 小麦粉 大さじ2
 - 卵 1個
 - パン粉 大さじ2
 - 揚げ油 適量

【作り方】

- ① さつまいもを適当な大きさに切り、やわらかくなるまで茹でる。
- ② さつまいもの水気を切り、熱いうちにつぶし、Aを加えて混ぜる。
- ③ 生地をピンポン玉くらいの大きさに丸め、中にサイコロ状に切ったチーズを入れる。
- ④ 小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付け、きつね色になるまで揚げる。



ウインナー餃子



【材料】（幼児 4人分）

- ぎょうざの皮 8枚
- ケチャップ 小さじ2
- スライスチーズ 2枚
- ウインナー 4本
- 油 適量

【作り方】

- ① 餃子の皮の真ん中にケチャップを塗る。
- ② その上に縦4等分に切ったチーズと縦半分に切ったウインナーをのせ、皮のふちに水をつけて折りたたむ。
- ③ 油をひいたフライパンで両面を焼く。

