

# 子どものおやつレシピ

## カレーポテト



【材料(2人分)】

・じゃがいも…1個(100g) ・塩…少々  
・サラダ油…適量 ・カレー粉…少々

【作り方】

- ① じゃがいもは食べやすい大きさに切り、水にさらす。
- ② 水気をよくきり、カラッと揚げる。
- ③ 塩とカレー粉を混ぜ、熱いうちにまぶす。

## さつまいものミルク煮



【材料(2人分)】

・さつまいも…120g ・牛乳…100ml  
・バター…4g

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、乱切りにする。
- ② 鍋にさつまいもと水を少々入れて煮る。途中、牛乳も加えて煮る。
- ③ ②にバターを入れる。

## ごはんの落とし焼き



【材料(2人分)】

・ごはん…80g ・とき卵…1/2個分  
・スライスチーズ…1/2枚  
・桜えび…小さじ1 ・サラダ油…少々

【作り方】

- ① チーズは手でちぎる。
- ② ごはんはすり鉢に入れて、軽くすりつぶし、材料を全て加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンを熱してサラダ油をしき、②をスプーンで落として平らにし、表面がカリカリになるまで焼く。

## 焼きおにぎり

【材料(2人分)】

・ごはん…150g ・しょうゆ…小さじ1  
・砂糖…小さじ1

【作り方】

- ① おにぎりをにぎり、フライパンやトースターで焼く。
- ② しょうゆと砂糖を混ぜて、おにぎりにぬり、さらに焼く。

## バナナセーキ



【材料(2人分)】

・バナナ…1本 ・レモン汁…少々  
・牛乳…200ml ・砂糖…小さじ1

【作り方】

- ① バナナにレモン汁をふりかける。
- ② ①と牛乳、砂糖をミキサーにかける。



初めて食べる食材が含まれるメニューは少量ずつ試みましょう！

## チーズスティック



### 【材料(2人分)】

- ・食パン(サンドイッチ用)……1枚
- ・バター……4g
- ・粉チーズ……小さじ1

### 【作り方】

- ① 食パンにバターをぬり、粉チーズをふって細長く切る。
- ② トースターで色が着くまで焼く

## きな粉マカロニ

### 【材料(2人分)】

- ・マカロニ(乾)……30g
- ・きな粉……大さじ1
- ・砂糖……小さじ1

### 【作り方】

- ① マカロニはやわらかくゆで、半分に切る。
- ② ①にきな粉と砂糖を混ぜたものをまぶす。

## ごま青のりスティック

### 【材料(2人分)】

- ・食パン(サンドイッチ用)……1枚
- ・バター……4g
- ・白すりごま……小さじ1/2
- ・青のり……適量

### 【作り方】

- ① 食パンにバターをぬる。
- ② ①に白すりごまをのせ、青のりをふって細長く切る。
- ③ トースターで色が着くまで焼く。

## かぼちゃ団子



### 【材料(2人分)】

- ・かぼちゃ……120g
- ・砂糖……小さじ1
- ・片栗粉……大さじ1
- ・サラダ油……少々

### 【作り方】

- ① かぼちゃは皮と種を取り、2~3cm角に切って電子レンジで加熱し、軟らかくする。
- ② 熱いうちに片栗粉、砂糖を加えて、よく混ぜる。
- ③ ②を小判型に整え、油をしいたフライパンで焼く。



## クラッカーサンド

### 【材料(2人分)】

- ・クラッカー……8枚
- ・スライスチーズ……1/2枚
- ・いちごジャム……小さじ1

### 【作り方】

- ① クラッカーにスライスチーズ、いちごジャムをそれぞれはさむ。

## にんじんカップケーキ



### 【材料(2人分)】

- ・にんじん……40g
- ・ホットケーキミックス……40g
- ・牛乳……30ml

### 【作り方】

- ① にんじんはすりおろす。
- ② ①にホットケーキミックスと牛乳を加えて混ぜる。
- ③ アルミカップに材料を流し入れ、オーブントースターで焼く。(つまようじを刺して何もつかなければOK)