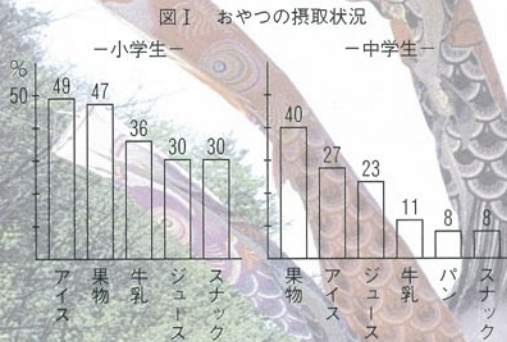


すこやかな頓原っ子のために

手づくりのおやつで、こころのふれあいを

おやつは子どもたちにとってとても楽しみなものですが、頓原の子どもたちのおやつ摂取状況をみると図Ⅰのとおりアイスクリームやジュース、スナック菓子を多くとっています。



またおやつは心の問題を解決したり親子の心のふれあいにも大きな役割を果たします。恵まれた自然の中の素材を使って手づくりのおやつを考えました。

おやつ

1. コスモスようかん
2. コスモスジャム
3. 干し柿のロール巻き
4. 栗の渋皮煮
5. くりきんとん
6. 大豆のカリカリあげ
7. つくねのおやき
8. そばかりんとう
9. 餅のピザ
10. よもぎだんご
11. ポテトだんご
12. スキムミルク入り笹巻きだんご
13. しそ寒天とジュース
14. パン入りオムレツ
15. 大参ドーナツ
16. 赤飯の蒸しまんじゅう
17. 小豆入りヨーグルトサラダ

ポテトダンゴ



●作り方

- ① ジャガイモは蒸して皮を取り、つぶす。
- ② ジャガイモに卵、塩、コショウ、スキムミルクを入れて混ぜ合わせ、半量に抹茶を入れる。
- ③ チーズとウインナー、さやえんどうを小さめの角切りにしピザソースをまぶし、ジャガイモで包み、適当な大きさに丸める。
- ④ 小麦粉をまぶしカラリと揚げる。
- ⑤ 器に盛り、トマトを添える。

●栄養アドバイス

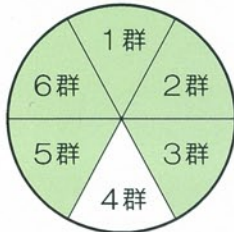
ジャガイモに含まれるビタミンCは、野菜類の中のそれと比較すると、でんぷん質に包まれているため、熱に対して安定であることが特徴です。

ビタミンCは粘膜の保護にも役立ち、成人病予防には欠かせないものです。間食にもとり入れるなど積極的に利用しましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	261 kcal
蛋白質	9.9 g
脂質	13.7 g
カルシウム	128 mg
鉄	1.6 mg
食塩	1.8 g
ビタミンA	425 IU
ビタミンB ₁	0.19 mg
ビタミンB ₂	0.21 mg
ビタミンC	30 mg
繊維	0.6 g

●バランス診断



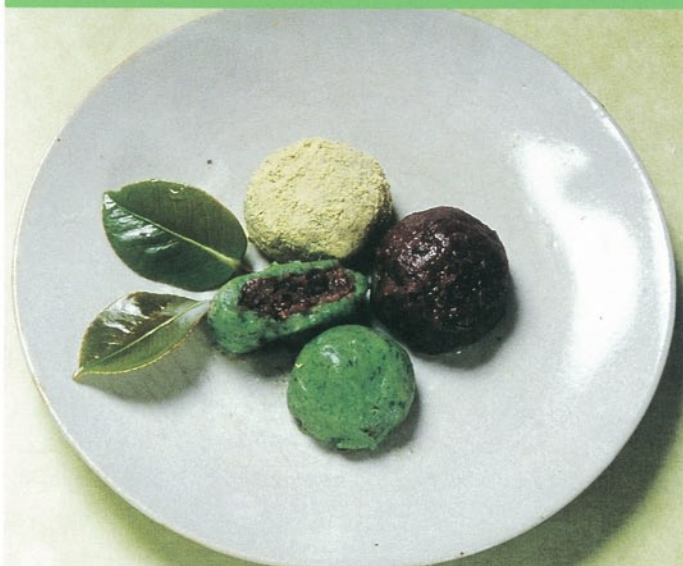
●いい伝え、自慢したいこと

ジャガイモには男しゃくとマークインがあり、男しゃくは丸くゴツゴツとした外見でホクホクした口当りが特徴で、マッシュポテト、コロッケ、肉じゃが等に使われます。マークインは細長の形でシチュー、カレー煮込、フライなどによく使われます。ビタミンB₁・Cの補給源としてもすぐれています。

ジャガイモは古くから数多い料理に使われ大変重宝がられている野菜です。

材 料 と 分 量		
1人分(g)		4人分めやす(g)
ジャガイモ	100	中4個、500
プロセスチーズ	12	70
ウインナーソーセージ	15	小3本
さやえんどう	8	5~6ヶ
卵	13	1ヶ
抹茶	1	小さじ1
スキムミルク	2	小さじ1
ピザソース	8	大きじ1 1/2
小麦粉	3	適量
揚げ油	5	適量
塩、コショウ	0.5	適量

よもぎだんご



●作り方

- ① 米とスキムミルクを混ぜて熱湯でこねて6ヶ位に平たく丸める。
- ② 熱湯にだんごを入れて中までゆでる。(だんごが浮き上がるまで)
- ③ ゆで上がったものによもぎを加えてよくこねる。
- ④ ねばりが出れば小さく切ってあんをまぶす。
- ⑤ きな粉の場合は片栗粉の中で型を整えてきなこをまぶす。

●栄養アドバイス

よもぎはカルシウム、鉄、ビタミンAが豊富です。
いろいろな料理に少し加えて春を楽しみましょう。
おやつに食べるときは牛乳もいっしょに飲みましょう。

●いい伝え、自慢したいこと

よもぎはキク科の多年草で、もちくさとも言われ、いたるところ山野に生えています。薬用効果もあり、止血、強壮剤として用いられ、乾燥して灸のもぐさにもなります。独特の芳香があり、濃緑色の葉菜類に似て各種のビタミン、カルシウムに富んで繊維が多く、堅く、又強いアクがあるのでアク抜きが必要です。

春の新芽は香りがあり草餅にしたり天プラ等にし、又加熱保存して年中使います。昔は食べのぼしとしてたくさんよもぎを餅米に加えて草餅をつくったそうで、だんごは手軽につくれるおやつです。

材 料 と 分 量

	1人分(g)	4人分めやす(g)
ただ米の粉(上新粉)	15	50
餅米の粉	40	150
よもぎ	20	70
あん	90	350
スキムミルク3 大きじ $\frac{1}{2}$		大きじ2
きなこ	13 大きじ2	50
さとう	1	小さじ1

●栄養量(1人分)

エネルギー	421 kcal
蛋白質	19.7 g
脂質	4.2 g
カルシウム	121 mg
鉄	5.0 mg
食塩	— g
ビタミンA	401 IU
ビタミンB ₁	0.17 mg
ビタミンB ₂	0.18 mg
ビタミンC	4 mg
繊維	2.0 g

●バランス診断



しそ寒天とジュース



●作り方

- ① 水につけてもどした寒天を煮とかし、砂糖を加え、よく溶けたら火をとめる。
- ② 青じそを細かく刻んですり鉢ですり、水を加えて、青じそ液をつくる。
- ③ 青じそ液を茶こしでこし、寒天液と混ぜ合わせ、上にかける液はとっておく。
- ④ スkimミルクを少量の水で溶き、寒天液と混ぜ、型に流して冷し固める。
- ⑤ スkimミルクを混ぜ入れ寒天の表面が固まりかけたら、青じそだけの寒天液をそっと上にかける刻んだ青じその葉を少々散らす。

〈赤じそジュース〉

- ① 水3カップを煮立て、赤じその葉150gとレモン汁大さじ2を入れて煮る。きれいな色が出たら、しその葉を取り出し、砂糖150gを加え、10分程煮る。アクをすくい、塩ひとつまみ入れる。冷蔵庫で保存し、5～6倍に薄めて飲む。

●栄養アドバイス

しその香りと鮮やかな自然の色を味わいます。

手づくりおやつとしておすすめですが、糖分のとりすぎに注意しましょう。

しその葉はビタミン、鉄分が豊富です。天ぷら、酢のもの、サラダ、薬味など香りを大切に活用するとよいでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	142 kcal
蛋白質	3.7 g
脂質	0.1 g
カルシウム	149 mg
鉄	0.6 mg
食塩	0.2 g
ビタミンA	242 IU
ビタミンB ₁	0.04 mg
ビタミンB ₂	0.18 mg
ビタミンC	4 mg
繊維	0.1 g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

鮮やかな赤と緑のしそは、ビタミンAがたっぷり独特のさわやかな香りは夏にぴったりです。

梅干しや、刺身のつま、薬味など幅広く使われて老若男女をとわず、日本人の嗜好に合った野菜のひとつです。

昔から梅干し用の赤じそは、やわらかい葉の6月梅雨期につみとったものが色が鮮やかでよいと今日に伝わっています。竹の皮に包んだ梅じそをおやつ代わりに吸った子供時代をなつかしく思い出します。

現代はジュースに変わって子供達がよく飲んで飲んでいます。

材 料 と 分 量		
	1人分(g)	4人分めやす(g)
青じそ寒天		
寒天	2	1本
水	100	2カップ
砂糖	15	60
青じそ	5 5枚	20枚
水	50cc	1カップ
スキムミルク	5	20
赤じそ寒天		
寒天	2	1本
水	100cc	2カップ
赤じそジュース	50cc	1カップ
さとう	12	
スキムミルク	5	20

スキムミルク入り笹巻きだんご



●作り方

- ① だんごの粉とスキムミルクを器に入れて、熱湯で耳たぶ位によくこねて、12個に分けて丸い形にもむ。
- ② だんごを笹の葉2枚で包み、茶巾しぼりの様にしてい草で結ぶ。
- ③ 包んだだんごを15分蒸して出来上がりである。

●栄養アドバイス

スキムミルクにはカルシウムがたっぷり含まれています。その他にもたんぱく質、ビタミンB類が多く含まれています。牛乳の脂肪分をとって粉末状にしたものなので肥満気味の人にも安心です。いろいろな料理に取り入れる工夫をすると、おいしくしかも効果的にカルシウムをとることが出来ます。

●いい伝え、自慢したいこと

笹巻きは、とても技術を要するので、手軽に出来る笹巻き団子を工夫し、だんごの粉にスキムミルクを混ぜてつくと、とてもおいしいです。

笹の葉を包む前に、だんごの表面にサラダ油少々をつけると、笹の葉がはぎやすくなります。

材 料 と 分 量

	1人分(g)	4人分めやす(g)
だんごの粉	90	360
スキムミルク	9 大 $1\frac{1}{2}$	36
熱湯	70cc	280cc
塩	0.5	
笹の葉		24枚
い草		

●栄養量(1人分)

エネルギー	365 kcal
蛋白質	9.3 g
脂質	1.3 g
カルシウム	106 mg
鉄	1.0 mg
食塩	0.7 g
ビタミンA	2 IU
ビタミンB ₁	0.06 mg
ビタミンB ₂	0.15 mg
ビタミンC	0 mg
繊維	0.4 g

●バランス診断



つくねのおやき



●作り方

- ① たまご、スキムミルク、塩、小麦粉、ネギのきざんだものを混ぜ合わせる。
- ② 人参とツクネ芋をその中にすり入れる。
- ③ 油を引いたフライパンで8等分を目安にすくい弱火でゆっくり両面を焼く。

●栄養アドバイス

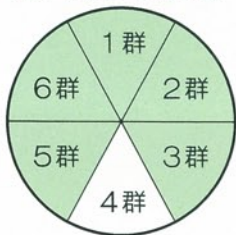
芋類は、ビタミンCも比較的多く、つくね芋には、蛋白質も含まれていて、毎日の食事の中に積極的にとり入れたいものです。おやつとしての利用の仕方もよいでしょう。

中身にいろいろな食品を入れるとバランスがよくなり、朝食や軽食にとり入れるのもよいでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	128 kcal
蛋白質	4.4 g
脂質	5.0 g
カルシウム	64 mg
鉄	0.9 mg
食塩	0.6 g
ビタミンA	503 IU
ビタミンB ₁	0.10 mg
ビタミンB ₂	0.12 mg
ビタミンC	10 mg
繊維	0.5 g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

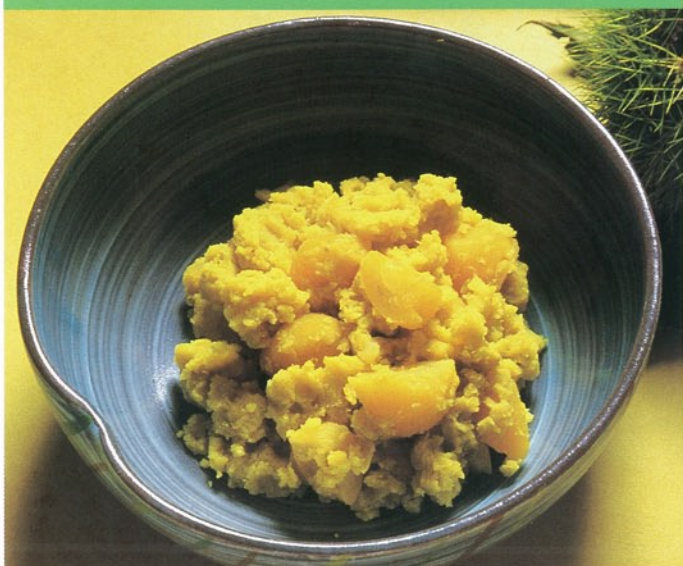
つくね芋のおやきは子供たちのおやつになれば良いと思い自己流で考えてみました。

簡単に作れることが良いと思います。

材 料 と 分 量

1人分(g)		4人分めやす(g)
つくね芋	50	200
人参	10	40
卵	13 $\frac{1}{4}$ ケ	1ケ
小麦粉	2 大さじ $\frac{1}{4}$	8 大さじ1
すりごま	2 大さじ $\frac{1}{4}$	大さじ1
スキムミルク	2 大さじ $\frac{1}{4}$	大さじ1
ネギ	2 適量	適量
塩	0.5 少々	小さじ $\frac{1}{2}$
油	2	8

くりきんとん



●作り方

- ① さつまいもは2cm厚さに切って皮をむき、水にさらしてアク抜きする。
- ② かぶる位の水と焼きみょうばんを入れてさっとゆでる。
- ③ 湯を捨ててひたひた位の水を入れくちなしの実を入れ、やわらかくなるまでゆでる。
- ④ 余分な湯を捨て鍋を動かしながら火にかけて、水分を除きさとうシロップ、2つ切りした栗と塩を入れて煮からめる。

●栄養アドバイス

栗、さつまいも共に、秋を感じさせる食品です。

さつまいもは比較的ビタミンCも多く、熱を加えてもこわれにくいので、野菜類のビタミンC熱損失率を考慮すると期待できるものがあります。栗きんとんは、大へん糖分が多くなるので、食べすぎに注意しましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	195 kcal
蛋白質	1.2 g
脂質	0.2 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.5 mg
食塩	0.5 g
ビタミンA	4 IU
ビタミンB ₁	0.08 mg
ビタミンB ₂	0.04 mg
ビタミンC	18 mg
繊維	0.6 g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

秋になると、どこの家でも山へ栗拾いに行き、袋いっぱい小さな栗を持ち帰り、栗おこわ、おはぎ、お餅のあんなどにして栗の味覚を楽しんだものですが、地栗もだんだん減って、現在では、大粒な栗(丹波栗)の栽培が盛んになり、秋の楽しみの栗拾いも薄れてしまいました。

栗料理の代表と言われるお正月のおせち料理の栗きんとんは、古来から縁起ものとして、今日まで、重詰めの料理の1つとして大切な役割を持ち続けております。

ここでは市販の瓶詰めを使用しているのので、何時でも手軽に栗きんとんが出来ます。甘味を控え目にしたり、型(茶巾しぼり)変えたりして、楽しいおやつにしたててみましょう。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
くりの甘露煮(びん詰) 30 3ケ	12ケ
さつまいも 60	400
砂糖 4 大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ2
甘露煮シロップ 9 大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ2
くちなしの実 少々	少々
塩 0.5	2
焼きみょうばん 少々	少々

干柿のロール巻き



●作り方

- ① 干柿は上下を切り落として割る。
- ② 庖丁で平たくのばす。
- ③ 中にキュウリ、人参、棒チーズを1種類ずつ入れる。
- ④ サランラップにのせて巻く。
- ⑤ 1個を2つに切り、色どりよく皿に盛る。

●栄養アドバイス

巻くとき、なるべく空気が入らない様きっちり巻くときれいに出来上がります。

羊かんなどのお菓子に使ったり酢のもの、天ぷらなどに利用してもおいしくいただけます。

●栄養量(1人分)

エネルギー	436 kcal
蛋白質	6.7 g
脂質	2.0 g
カルシウム	95 mg
鉄	1.6 mg
食塩	0.7 g
ビタミンA	2,409 IU
ビタミンB ₁	0.08 mg
ビタミンB ₂	0.09 mg
ビタミンC	11 mg
繊維	2.9 g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

干柿は各家庭で多少を問わずつくります。

昔はただ干柿だけを、お茶受けとして食べていましたが現在では、多様に加工して食べるようになったので干柿を使って、3種類つくってみました。

おもてなし用にも、色どりもよく味も美味です。

材 料 と 分 量		
	1人分(g)	4人分めやす(g)
干柿	150	4個
胡瓜	20	1本
人参	50	1本
棒チーズ	6	2本
塩	0.5	
サランラップ		少々

コスモスようかん



●作り方

(下段)

- ① 白花豆は軟らかく煮てうらごしにする。
- ② 鍋に牛乳と粉寒天、砂糖を入れて中火にかけて溶かし豆を入れて、中火で20分練る。
- ③ 火を止め際にバニラエッセンスを入れて、型に流し込む。

(上段)

- ④ 鍋に牛乳と水を入れ火にかけよく混ぜながら1～2分沸とうさせ、砂糖を加えて、少し煮立て、長いも、コスモスのうらごしを入れて5分練る。
- ⑤ 下段の型の角からゆっくり流し込み、しゃもじで上を整える。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やして器に盛り、コスモスの花を飾る。

●栄養アドバイス

ようかんとしては、さとうも控え目で牛乳、長いも、白花豆も入っていて、子供から大人まで喜ばれる間食としておすすめしたい。

●いい伝え、自慢したいこと

私達の地域は昔から高い山に囲まれて、きれいな空気、水、山の幸に恵まれて静かな山村でした。最近志津見にダムが出来ることになって地元はもとより、八神も一部たち退きになり戸数も減ってその周辺は空地になって心淋しい思いでした。このままではいけないと町のイベントで地域の活性化を考え、空地に花を栽培されることになり花畑と早変わりしました。春にはポピー、秋にはコスモス祭が開催され、地元の特産物を利用した食品等の即売も行なわれます。コスモスの花を利用して何か出来ないかと思い、花びらをもとに牛乳、長いも、白花豆を使ってコスモス羊かんをつくりました。

材 料 と 分 量		1 人 分 (g)	4 人 分 め や す (g)
上段			
コスモス花びら (すり鉢ですったもの)	40		150
長いも	25		100
牛乳	25cc		100cc
水	50cc		200cc
さとう	10		$\frac{1}{3}$ カップ
下段			
白花豆	65		250
牛乳	100cc		400cc
さとう	50		200
粉寒天	2		1袋
バニラエッセンス	少々		少々

●栄養量(1人分)

エネルギー	512 kcal
蛋白質	11.5 g
脂質	1.0 g
カルシウム	243 mg
鉄	5.4 mg
食塩	0.5 g
ビタミンA	778 IU
ビタミンB ₁	0.14 mg
ビタミンB ₂	0.31 mg
ビタミンC	50 mg
繊維	2.3 g

●バランス診断



コスモスジャム (サンドイッチ・コスモスヨーグルト)



●作り方

- ① コスモスの花びらをちぎり、きれいに洗う。
- ② 洗った花びらをジューサー・ミキサーにかけすり鉢でする。
- ③ すった花びらを厚鍋に入れてクエン酸を加え、すりおろしりんごを加えて煮る。だいぶん熱したら砂糖を加えて又煮る。
- ④ 煮ついたら仕上げにハチミツを加える。

●栄養アドバイス

〈ジャムを煮るときはホウロウか土鍋を使う。〉

ジャムは酸味が入らないとおいしくないで、果物自体に酸味が少ないときはレモンやクエン酸などで補って作りますがアルミ鍋などは酸に弱いので鍋にぶつぶつが出来そこから穴があくことがあります。ジャムはホウロウか土鍋で作るとよいのですがペクチンの多い果物の場合は焦げやすいのでよく注意して使いましょう。

●いい伝え、自慢したいこと

志津見治水ダム建設により、たくさんの農地や宅地がなくなり、ダム予定地の利用としてコスモスを播種し、年1回コスモス祭りが開催されています。美しく咲き競うコスモスの花で、何か出来ないかと考え、ジャムを作り、ヨーグルトにかけたり、サンドイッチに使ってみたところ色もよく、味もよくて、ほのかにコスモスの香りがしてよいジャムが出来上がりました。

●栄養量(1人分)

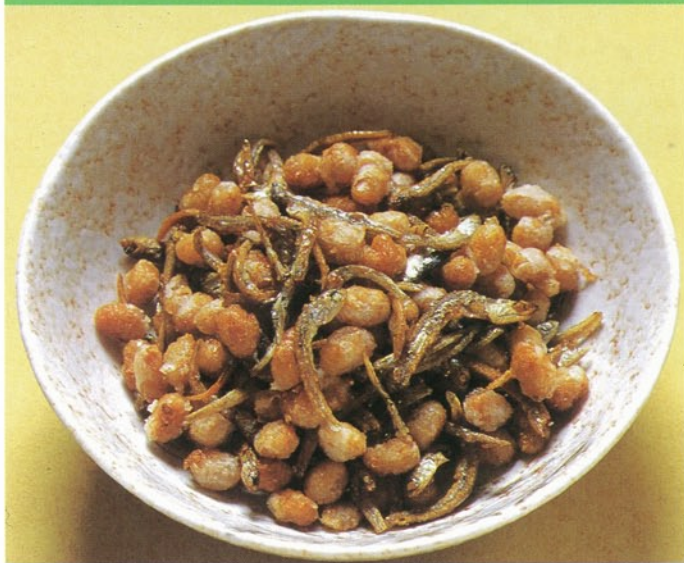
エネルギー	194 kcal
蛋白質	2.4 g
脂質	0.2 g
カルシウム	85 mg
鉄	1.6 mg
食塩	0 g
ビタミンA	880 IU
ビタミンB ₁	0.09 mg
ビタミンB ₂	0.15 mg
ビタミンC	68 mg
繊維	0.9 g

●バランス診断



材料	分量	
	1人分(g)	4人分めやす(g)
コスモス花びら	55	220
さとう	35	140
クエン酸	0.8	小さじ1
りんご	50	1個
はちみつ	6	大さじ1

大豆のかりかりあげ



●作り方

- ① 大豆は水を切り片栗粉を適量にまぶす。
- ② 油を熱し大豆を揚げる。
- ③ かえりもさっと揚げる。
- ④ 調味料を厚手のなべでぶくぶく煮立って来たら揚げ大豆と揚げかえりを入れて手早くからめる。

●栄養アドバイス

- 大豆は豆類の中で、一番栄養の生産効率の高い食品で、良質のたんぱく質、脂肪、ビタミン類が豊富に含まれています。
- 砂糖、しょうゆの使用量により、副食となったり、おやつとなったり、変化を楽しむこともできます。
- 小魚は、油で揚げないで煎って使えば油の量を少し減すことができます。
- 大豆には血管壁に沈着したコレステロールを取り除く作用もあり、成人病予防効果のある食品です。

●栄養量(1人分)

エネルギー	187 kcal
蛋白質	9.6 g
脂質	8.4 g
カルシウム	80 mg
鉄	1.3 mg
食塩	1.7 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB ₁	0.08 mg
ビタミンB ₂	0.06 mg
ビタミンC	0 mg
繊維	0.7 g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

大豆はタンパク質が多く畑の肉ともいわれています。

動物の肉とちがいで動脈硬化の予防にもなります。この料理はかえり(ジャコ)を沢山使っており簡単に出来て子供のおやつにもよろこばれカルシウムもとれます。

水煮大豆ならすぐ出来ますが大豆を水にもどしてさっとゆでて使えば同じです。タンパク質とカルシウムの王様としてお召し上り下さい。

材 料 と 分 量		
	1人分(g)	4人分めやす(g)
大豆(水煮)	35	130
ジャコ	10	40
しょうゆ	少々	大さじ $\frac{2}{3}$
砂糖	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ 2
みりん	小さじ $\frac{1}{2}$	大さじ $\frac{1}{2}$
片栗粉	10	40
油	5	少々

そばかりんとう



●作り方

- ① そばを三つに折って固めにゆがいて冷水で流して水を切る。
- ② 水切りをしたそばに小麦粉とスキムミルクをよく混ぜてふりかける。
- ③ 粉をまぶしたそばはよく振ってくっつかないようにしてしばらくなじませる。
- ④ 熱した油に入れ中温でくっつかないようにまぜながらカラリとするまで揚げる。
- ⑤ 熱いうちにグラニュー糖をまぶす。

●栄養アドバイス

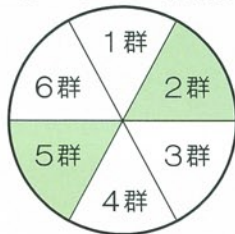
そばの蛋白質は米、麦よりも良質であり、栄養価が高いと言えます。スキムミルクのカルシウムをプラスしてあり、子供さんだけでなく、老人の方にも向くおやつと言えるでしょう。

簡単にできるおやつとして利用するとよいでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	112 kcal
蛋白質	3.3 g
脂質	3.3 g
カルシウム	69 mg
鉄	0.1 mg
食塩	0 g
ビタミンA	1 IU
ビタミンB ₁	0.04 mg
ビタミンB ₂	0.10 mg
ビタミンC	0 mg
繊維	0 g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

そばはたで科の1年生作物、原産地は東南アジア北部とされ中国、朝鮮から日本に渡来。ソ連で栽培が多く品種も多様であり夏ソバ、秋ソバに大別され茎は赤みを帯び、花は白く収穫までの期間は短く荒地にもよく育ちます。年越そばは形から、細く、長く長寿を祝い又江戸時代金箔を扱う職人は金粉が手にくっつくのでそばをよくこねると金箔が落ちついてよく集まった事から金に縁があるとの2つの意味から年越しや節分外、祝い事に使われています。

又、引越そばは、おそばに参りました、お近づきの印にと配られています。特に頓原そばは評判がよく各地のデパート・スーパーでもよく売れ、ふるさと便としてよこばれています。そばカrintは戦後子供の日にうどんで作って地区の子供のお祝いに「お母さんの手つくりカrint」と書いて袋に入れて配った事を思い出して作りました。

材 料 と 分 量		
	1人分(g)	4人分めやす(g)
乾そば(抹茶入り)	5	20
小麦粉	7	30
スキムミルク	6	25
砂糖(グラニュー糖)	5	20
油	3	

クリの渋皮煮



●作り方

- ① クリは湯湯に半日漬けて渋皮にきずをつけない様におに皮をむきかぶる位の水に重曹を小1を加えて一晚漬ける。
- ② 翌日水をかえてなべに入れ重曹を加えかるく沸騰させながら30分ゆであく水ですて、かぶる程の水を加え30分ゆでる。これをもう1度くりかえす。
- ③ 竹串をさしてやわらかくなったらしぶ皮の筋をとりかぶる位の水を計って入れクリを温める。
- ④ 上記の水と同じ量の水にさとう500～600gを入れて煮とかしクリの水気を切って入れ弱火で30分煮て火を止め一晚甘味をふくませる。
- ⑤ 翌日火にかけクリが温まったら取り出ししょうゆを加えて煮立て、クリを戻し入れて5分程煮て火を止める。
- ⑥ 消毒した保存びんにクリを入れ煮汁をかぶる位加えてフタをして冷蔵庫へ入れる。(正月までがおいしさの限度である)

●栄養アドバイス

- 栗は糖質が多く、たんぱく質は白米と同じくらいの含量です。ビタミンではCが多く、カルシウムもある程度含まれています。
- 糖分が多いので、甘みを生かしたマロングラッセ、栗羊かん、ぜんざい、甘露煮などの料理に使われます。
- かなり砂糖を使いますので、食べる量に注意しましょう。

●栄養量

エネルギー	270 kcal
蛋白質	1.4 g
脂質	0.2 g
カルシウム	12 mg
鉄	0.5 mg
食塩	0.1 g
ビタミンA	13 IU
ビタミンB ₁	0.2 mg
ビタミンB ₂	0.06 mg
ビタミンC	11 mg
繊維	0.5 g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

栽培栗の原生種は柴栗で、江戸時代から改良が進み、丹沢、伊吹、銀寄などの品種ができました。

昭和30年代頃から、丹波地方で生産される大粒な栗が、各地で栽培されるようになりました。

今では、観光栗園でも大粒の栗が実を落としています。

材 料 と 分 量	
5 人 分 (g)	20 人 分 (g)
くり(大きめのもの) 250	1k
さとう 250強	500～600
しょうゆ 4 大さじ $\frac{1}{4}$	大さじ1
重曹	小さじ2

小豆入りヨーグルトサラダ



●作り方

- ① 小豆はゆがいて、やわらかくする。
- ② バナナ、キウイ、りんごは食べやすい大きさに切る。
- ③ プレーンヨーグルトと小豆の水煮を混ぜ、果物をあえる。

●栄養アドバイス

豆類はビタミンB₁の補給源になり、また食物繊維が多いので便通をよくします。甘く煮るだけでなくかぼちゃと煮たりすれば成人病予防にも効果のある一品となります。

●栄養量(1人分)

エネルギー	196 kcal
蛋白質	7.9 g
脂質	3.7 g
カルシウム	136 mg
鉄	1.1 mg
食塩	0.1 g
ビタミンA	122 IU
ビタミンB ₁	0.12 mg
ビタミンB ₂	0.25 mg
ビタミンC	38 mg
繊維	1.6 g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

牛乳は各栄養素をバランスよく含んだ健康づくり体力づくりに欠かせない食品です。

しかし、お腹がゴロゴロする人とか、老人にはなじみにくいと言うところが有りますが、ヨーグルト、チーズ脱脂粉乳などと形は違う方向から利用出来るので少しずつでも毎日続けて食べ続けたいものです。

材 料 と 分 量

	1人分(g)	4人分めやす(g)
バナナ	50	200
キウイ	38	150
りんご	25	100
小豆(水煮)	38	150
プレーンヨーグルト	カップ $\frac{1}{2}$	カップ2

餅のピザ



●作り方

- ① 野菜、サラミは薄く切っておく。
- ② 餅は1～1.5cm厚さに切る。
- ③ 厚鍋を焼き油を少しひいて餅をきっちり並べる。
- ④ 焼き目がついたら餅は裏返しケチャップを塗り野菜やサラミをのせる。
- ⑤ 上にチーズ、干しえびをのせて蓋をして中火以下でチーズがとけるまで焼く。
- ⑥ ソースを混ぜて上にかける。

●栄養アドバイス

- 餅もいろいろな食品を組み合わせることによって栄養的にもぐんとアップし、味も楽しむことができます。
- 餅は小さくてもかなりエネルギーがあるので食べすぎに注意しましょう。

●いい伝え、自慢したいこと

餅は古来より祝い日や農作業、季節の節目にはこれについて祝ったり、ごちそうとしたものです。最近、食生活が変化して昔程餅を食べる量が減って来ました。若い人やこども向きな食べ方として餅ピザを考えました。

材 料 と 分 量

	1人分(g)	4人分めやす(g)
餅	80	8ケ
トマト	50	200
玉葱	20	80
ピーマン	20	80
サラミ	15	60
干しえび	2	8
ウスターソース	5	15
トンカツソース	5	15
チーズ	15	60
ケチャップ	6	25

●栄養量(1人分)

エネルギー	362 kcal
蛋白質	12.8 g
脂質	10.8 g
カルシウム	157 mg
鉄	1.5 mg
食塩	1.9 g
ビタミンA	247 IU
ビタミンB ₁	0.11 mg
ビタミンB ₂	0.15 mg
ビタミンC	22 mg
繊維	0.7 g

●バランス診断



スイートコーン入りドーナツ



●作り方

- ① 小麦粉、スキムミルク、ベーキングパウダー、さとうをよく混ぜる。
- ② バターは湯煎でとく。
- ③ 卵をよく割りほぐし小麦粉の中に入れ、軽くこねてまとめる。
- ④ 好みの形にして低温で揚げる。

●栄養アドバイス

- スイートコーンは、たん白質、脂質、糖類の他にビタミンB₁が多いのが特徴です。脂質の中でも、不飽和脂肪酸が多く、食物繊維も多いので、便通にも効果があります。
- ドーナツは高カロリーなので、食べる量を考えましょう。

●いい伝え、自慢したいこと

ドーナツは子どもが好むおやつです。スイートコーンを入れることによって香ばしさと歯ごたえのあるおいしい手づくりドーナツが出来ます。

同じドーナツでも中に入れるものを工夫すればいろいろな味で楽しむことができます。

材 料 と 分 量		
	1人分(g)	4人分めやす(g)
小麦粉	75	300
卵	35	3ヶ
バター	12	50
スキムミルク	25	100
スイートコーン	50	200
ベーキングパウダー	5	20
さとう	30	120

●栄養量(1人分)

エネルギー	693 kcal
蛋白質	20.7 g
脂質	15.6 g
カルシウム	315 mg
鉄	1.4 mg
食塩	1.0 g
ビタミンA	478 IU
ビタミンB ₁	0.23 mg
ビタミンB ₂	0.63 mg
ビタミンC	3 mg
繊維	0.6 g

●バランス診断



赤飯の蒸しまんじゅう



●作り方

- ① クリームチーズは室温で軟かくして、クリーム状に練っておく。
- ② 卵を割りほぐして、さとう、スキムミルク、バニラエッセンスを加え全体をよく混ぜ合わせる。(湯煎にすると早くとけ、よく混ぜ合う)
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせ、ふるいにかけてから全体をさっくり混ぜ合わせる。
- ④ 赤飯をだんごに丸め、生地で包む(全体を包まず上の方に赤飯が見えるようにしておくこと)
- ⑤ 蒸気が上がったところで強火で7～8分間蒸す。

※ 抹茶を入れる場合は必ず、小麦粉をよく混ぜ合わせふるいにかけること。

●栄養アドバイス

○チーズについて

チーズは水分が牛乳の $\frac{1}{3}$ ～ $\frac{2}{3}$ なので濃厚な完全栄養食品です。柔らかいタイプほど脂肪が多くなりそれに比例してエネルギーも高くなります。ただしカッテージチーズは脱脂してから作るので低エネルギーです。

○日本古来からの赤飯も工夫でおしゃれなおやつに変わりました。

●いい伝え、自慢したいこと

作りおきした赤飯や、冷凍しておいた赤飯の再利用として目先をかえた赤飯の蒸しまんじゅうを考えてみました。何度も食べて飽きがきた時、赤飯をあん玉にしてクリームチーズやスキムミルクをたっぷり使った生地で包んだ蒸しまんじゅうは、こどもから大人まで心暖まるおやつだと思います。

一度にたくさんつくっておき、その都度何回でも蒸しかえしおいしく頂けます。冷凍しておいてもよいでしょう。忙しくても、手近な材料でなるべく手作りのおやつを与えるように心がけたいものです。

材料と分量

1人分(g)		4人分めやす(g)
薄力粉	25	1カップ
ベーキングパウダー	0.7	小さじ1
さとう	12	50
卵	12	1個
スキムミルク	5	大きじ4
クリームチーズ	15	60
バニラエッセンス	少々	少々
赤飯	50	200
ゴマ	2	大きじ1
手つけ粉	8	30

●栄養量(1人分)

エネルギー	356 kcal
蛋白質	9.5 g
脂質	8.5 g
カルシウム	108 mg
鉄	0.8 mg
食塩	0.2 g
ビタミンA	243 IU
ビタミンB ₁	0.11 mg
ビタミンB ₂	0.19 mg
ビタミンC	0 mg
繊維	0.4 g

●バランス診断



人参ドーナツ



●作り方

- ① 人参は皮をむきすりおろしておく。
- ② バターは湯せんにしとかしておく。
- ③ 人参、バターとAをざっくり混ぜ、こねて人参の形をつくりからっと揚げる。
- ④ 揚げたドーナツに串で穴をあけパセリをさして人参のように見せる。

●栄養アドバイス

- 人参はビタミンAを多く含んでいます。油で調理するとカロチンの吸収がよくなり効果的です。
- 葉っぱに見せかけたパセリも残さず食べましょう。
- ドーナツは高エネルギーなので食べる量に気をつけましょう。
- 子どものおやつとしては160キロカロリー以内に、とどめましょう。食事に影響します。

●いい伝え、自慢したいこと

人参はカロチンを多く含み又、色もきれいです。

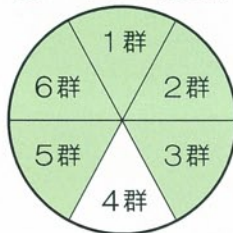
こどもに手伝わせて人参の形をつくり楽しみながら手作りのおやつをつくりましょう。

材 料 と 分 量			
1人分(g)		4人分めやす(g)	
A	小麦粉	18	75
	ベーキングパウダー	0.3	大きさ1 $\frac{1}{3}$
	さとう	7	30
	卵	12	1個
	バター	4	15
	スキムミルク	6	25
	人参	12	50
	油	10	少々

●栄養量(1人分)

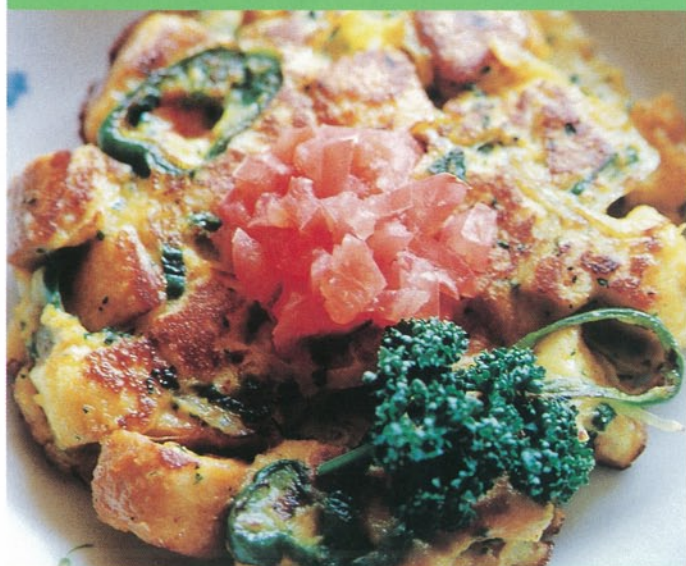
エネルギー	261 kcal
蛋白質	5.1 g
脂質	14.9 g
カルシウム	83 mg
鉄	0.4 mg
食塩	0.2 g
ビタミンA	646 IU
ビタミンB ₁	0.06 mg
ビタミンB ₂	0.18 mg
ビタミンC	1 mg
繊維	0.1 g

●バランス診断



付け合わせのパセリの栄養価は含まれていません。

パン入りオムレツ



●作り方

- ① 食パンは軽くトーストしてバターを塗り1.5cm角に切る。
- ② ボールに卵を割りほぐし、塩、こしょう、スキムミルク、刻みパセリを混ぜておく。
- ③ 玉ねぎは薄切り、緑のピーマンは輪切り、トマトはへたをくり抜いて皮を湯むきし種も除いてざく切りにする。
- ④ フライパンにバター大さじ1を熱して玉ねぎ、ピーマン、トマトをいため軽く塩、こしょうする。
- ⑤ いためた材料のあら熱をとって卵に入れ、パンも加えて混ぜる。
- ⑥ フライパンにバター大さじ3を熱して材料を一気に流し入れる。
- ⑦ 半熟状になるまで全体をかき混ぜ、そのあと火を弱めて両面を焼く。
- ⑧ 焼けたら皿に盛り、食べやすい大きさに切っていたかく。

●栄養アドバイス

- 食パン6枚切り1枚と茶わん軽く1杯のご飯は同エネルギーになります。ただし、食パンには塩分が含まれるので注意が必要です。
- かなり高エネルギーのメニューなので組み合わせには、あっさりしたものがよいでしょう。

●いい伝え、自慢したいこと

食パンは軽くトーストしたり、日増しで固くなったパンを使ってバランスのとれた軽食として若い人に向くおやつを考えました。牛乳と一緒にいただくとよりバランスのとれたおやつになります。

材 料 と 分 量			
1人分(g)		4人分めやす(g)	
食パン	60		4枚
バター	5		大さじ1½
卵	70		6個
塩 0.5	こしょう 少々	小さじ⅓	少々
刻みパセリ	5		20
スキムミルク	4		大さじ3
玉ねぎ	25		1個
ピーマン(緑)	30		3個
トマト	40		1個
塩 0.5	こしょう 少々	小さじ⅓	少々
バター	13		大さじ4

●栄養量(1人分)

エネルギー	440 kcal
蛋白質	16.2 g
脂質	24.7 g
カルシウム	129 mg
鉄	2.8 mg
食塩	2.5 g
ビタミンA	1134 IU
ビタミンB ₁	0.16 mg
ビタミンB ₂	0.47 mg
ビタミンC	44 mg
繊維	0.7 g

●バランス診断

