

白玉にんじんだんご

材料(4人分)

白玉粉	100g
絹ごし豆腐	100g
にんじん	50g
きな粉と砂糖	適量



【作り方】

- ①にんじんの皮をむき、おろし金ですりおろす。
- ②①のすりおろしたにんじんと豆腐、白玉粉をあわせて、耳たぶほどの柔らかさの生地にする。
- ③生地を丸めて細く伸ばし、小さくちぎってまるめる。
- ④③を沸騰したお湯に入れて浮き上がってから1~2分ゆで、網ですくって冷水に取る。
- ⑤器に盛って、きな粉と砂糖を混ぜたものをかける。

チーズボール

材料(4人分)

ごはん	160g
かつお節	4g
プロセスチーズ	20g
刻みのり	2g



【作り方】

- ①プロセスチーズは1cm角に切る。
- ②ごはんにかつお節とチーズを混ぜて丸め、刻みのりをまぶす。

初めてでもかんたん！

手作りおやつレシピ

じゃがいものお好み焼き

材料(4人分)

じゃがいも	80g
にんじん	30g
しらす干し	15g
チーズ	40g
小麦粉	1/2カップ
卵	1個
サラダ油	少々



トマトケチャップ・青のり お好みで

【作り方】

- ①じゃがいもとにんじんは千切りにし、チーズは細く切る。
- ②しらす干しは熱湯を通し、水気をきっておく。
- ③卵を割りほぐして小麦粉を混ぜ合わせ、①、②の具材を合わせる。
- ④ホットプレートかフライパンに油をしき、③を流し入れてふたをして両面焼く。
- ⑤中まで火が通ったら皿に盛り、トマトケチャップ、青のりなどをふりかける。

※いろいろな具を入れて焼いてみてください。

子どもと一緒に作ろう

～レッツ！クッキング！～

ほうれん草の蒸しパン



材料(10個分)	
ホットケーキミックス	200g
卵	1個
ほうれん草	50g
牛乳	150ml
ベーキングパウダー	小さじ1
ゆで小豆缶詰	30g

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でてみじん切りにし、牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、ミックス粉・ベーキングパウダー・①を入れてよく混ぜる。
- ③型(アルミカップ)に、②の生地を入れゆで小豆をを上にのせる。
- ④沸騰した蒸し器で10分くらい蒸す。(竹串につかなくなれば良い)

ニンジンプリッツ



材料(6人分)	
ニンジン	50g
パセリ	少々
バター	20g
小麦粉	110g
カレー粉	少々

【作り方】

- ①ニンジンはすりおろす(汁も捨てない)。パセリはみじん切りにする。
- ②バターは室温で柔らかくし、①と小麦粉、カレー粉を入れて良くこねる。ひとまとめにして、軽く粉を振った台に乗せ、めん棒で平らにのばして10cm×5mmに切る。
- ③オーブンシートの上に乗せ、170℃で7～8分焼く。

野菜入りミニホットドック



材料(4人分)	
ウインナーソーセージ	8本
卵	1/2個
牛乳	20ml
砂糖	大さじ1
にんじん	50g
パセリ	1枝
小麦粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ半分
つまようじ	8本
揚げ油	適量

【作り方】

- ①にんじんはよく洗い、すりおろしておく。
- ②パセリはみじん切りにして水気をしぼる。
- ③ソーセージはつまようじにさしておく。
- ④ボウルに卵を割りほぐして牛乳、砂糖、にんじん、パセリを加えて混ぜ、最後に粉を入れてかるく混ぜ、③のソーセージに包み160度くらいの揚げ油で揚げる。

※材料は作りやすい量となっています。