



心もうれしい。からだもうれしい。 手づくりスイーツ

ちょっとお腹がすいた時、飲み物だけじゃ何だかさみしい時。
手軽だからとついつい市販のスイーツを買うことってありますよね。
「わざわざ手づくりするのは面倒」と思いがちですが、手づくりスイーツにはたくさんのメリットがあります。
家庭にある身近な食材でできる、簡単スイーツを作ってみませんか？



手づくり スイーツの メリット



メリット

**1 原材料が
はっきりわかる**
「〇〇県産の小麦粉」や
「△△国のドライフルーツ」など、手づくりなら素材
が自分の目で確かめることが
できます。

メリット

**2 オーバーしがちな
糖分、油分などを
調節できる**
砂糖や油脂は、少量でも
食べた時の満足感が生ま
れますが、市販品は意外と
多く使われており、注意が
必要です。

メリット

**3 合成食品添加物などは
使わない**
食感や長期保存目的で
使われる合成食品添加物
も、数日で食べきる手づくり
ならもちろん不要です。また
市販品の原材料は、合成食
品添加物のすべてが記載さ
れていないことも。(※キャリー
オーバーについては右ページ参照)

メリット

**4 そして…
とっても美味しく
感じられる**
自分で作ると「おいし
い！」と感じるのが手作りの
醍醐味。
苦手な食材も細かく切っ
て混ぜ込めば、いつの間にか
栄養補給もできちゃいます。



お子さんと一緒につくれば、
食育やコミュニケーションの場
としても活躍できます

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心
安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。

素材の甘味を活かし 豆腐でふんわり仕上げた

ごまとさつま芋の お豆腐マフィン



豆腐の効果で、
油は少な目でもしっとり仕上がる。
優しい甘味のマフィンです。

1個分:食費&栄養価

エネルギー	134kcal
タンパク質	3.5g

材料・マフィンカップ4個分
絹ごし豆腐…………… 60g なたね油…………… 小さじ1
ホットケーキミックス…………… 60g さつま芋…………… 中1/3本
はちみつ…………… 大さじ1/2 いらごま(黒)…………… 大さじ1
溶き卵…………… 1/3個分 豆乳または牛乳…………… 40cc

作り方
①豆腐は裏ごしするか、ゴムべら等でなめらかに練る。さつま芋は
角切りにして、2割程度は飾り用に取っておく。
②ボウルに①の豆腐とはちみつ、なたね油、炒りごまを入れてよく混
ぜる。
③溶き卵と、豆乳(または牛乳)を少量ずつ加え混ぜ、ホットケー
キミックスとさつま芋を加えて切り混ぜる。
④飾り用のさつま芋を上に乗せ、180℃のオーブンで20分程度焼く。
※ホットケーキミックスの量を100gに増やし、なたね油を0gに、豆乳の量を調
整して揚げれば、豆腐ドーナツに。

子どものおやつ目的は 「栄養補給」



大人は「嗜好品」として摂るイ
メージのあるスイーツですが、
子どもの「おやつ」は、1日の食事
で不足するエネルギーや栄養を
補う目的もあります。
ふだん不足しがちなミネラルの
含む食材を取り入れるのがおす
めです。



大豆のたんぱく質・不溶性食物繊維のほか、
鉄や亜鉛などミネラルも摂れる

きなことおからの フルーツバー



不溶性食物繊維、鉄や亜鉛などのミネラ
ルが多く含まれています。

2本分:食費&栄養価

エネルギー	102kcal
タンパク質	3.0g

材料・小さめ8本分
おからパウダー…………… 12g なたね油…………… 大さじ1/2
きな粉…………… 大さじ3 豆乳または牛乳…………… 40cc
片栗粉…………… 大さじ2 ドライフルーツ、ナッツ等
はちみつ…………… 大さじ1 …… お好みで計15g

作り方
①ドライフルーツやナッツは5mm程度に刻む。
②ボウルに豆乳以外の材料を入れてよく混ぜ、豆乳を少量ずつ加え
て混ぜる。
③ひとまとまりになったら10分程度冷蔵庫で生地を休ませる。
④1.5cm厚さの長方形に整え、8等分したら、トースターで10~15
分程度(750Wの場合約12分)焼く。(焦げそうになったら途中で
アルミホイルを被せる)

本当にヘルシー？ ～市販のシリアルバー～

健康なイメージをうたった市販ス
イーツは脂質・糖質の摂り過ぎに。
また、ドライフルーツに使用される
ことの多い亜硝酸塩などの漂白剤
は、**キャリーオーバー**※として原材
料に表示されないことも。

※**キャリーオーバー**とは？
下にある両方の条件を満たす食品添加物のこと。
①原材料を製造する時に使われるが、その原材料
を用いて製造する食品には使われない。
②完成した食品に、原材料から持ち越された食品
添加物が、効果が発揮できる量より少ない量し
か含まれない。



栄養成分表示1本(30g)当たり

エネルギー	136kcal
タンパク質	4.5g
脂質	7.2g
糖質	11.7g