



親子で楽しく!



手作りおやつ

もうすぐやってくるゴールデンウィーク。

ゆっくりと時間のある連休に、親子で楽しくおやつ作りなんていかがですか？手づくりおやつには美味しさはもちろん、たくさんのメリットがあります！



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きます。

にんじんを加えることで、ビタミンAが3.6倍もアップ!

ふわふわ！ にんじんドーナツ

豆腐を加えることで、卵無しでもふんわりとした食感、冷めても美味しいドーナツに。にんじんは皮ごとすりおろせば濃いオレンジ色で彩りもよく仕上がります。

材料・一口大約15個分

- にんじん 中1/2本
- 絹ごし豆腐 90~100g
- ホットケーキミックス 1カップ
- 揚げ油 適量
- きな粉 お好みで適量

作り方

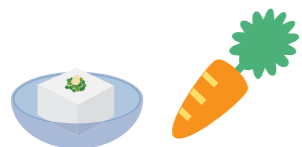
- 1 にんじんをすりおろし、豆腐とよく混ぜ合わせる。
- 2 ホットケーキミックスを加えさっくり切り混ぜる。
- 3 スプーン2本を使い、一口大に丸めたら、170℃に温めた油に落とし入れて揚げる。
- 4 お好みできな粉を振りかける。



3個分:栄養価

エネルギー	174kcal
タンパク質	2.7g
脂質	9.9g
ビタミンA	116μg
食物繊維総量	0.9g

食費 (3個分) 45円



手作りおやつの良いところ

1. パクパク 食べられる 安心さ

数日で食べきる手作りお菓子だから、市販品に多く使われる合成食品添加物も不要!

市販のお菓子(ドーナツ)の原材料例

小麦粉、砂糖、鶏卵、植物油、マーガリン、蜂蜜、食塩、ソルビット、膨脹剤、香料、乳化剤(滑らかな舌触りやツヤを出す)、(原材料の一部に乳、大豆由来を含む)
--

手作りなら一切不使用!

さらに、素材がどこで生産されたものかも自分の目で確かめることができます。

2. オーバーしがちな 糖分、油分を 調節できる

市販品には、砂糖や油分が意外と多く使われているから食べ過ぎには注意が必要!

市販のお菓子(ケーキ)の栄養表示例

エネルギー	515kcal	完熟バナナの ヨーグルトケーキなら	
脂質	32.5g	エネルギー	
		182kcal	
		脂質	5.2g

(※100g当たり)

手作りだと油分の量や自分好みの甘さに調節できるので、お子様にも安心です。

3. 自分で作ると 「おいしい!」

愛情たっぷりの手作り料理は、何よりも「おいしい!」。

苦手の食材も細かく切って混ぜ込めば、いつの間にか美味しく栄養補給できちゃいます。



砂糖を使わず、バナナの甘さだけで作るケーキです!

完熟バナナの ヨーグルトケーキ

四角や棒状など食べやすい大きさに切って、ラップに包めばおでかけ時でもぱくっと食べられます。

材料・バットまたは20cmスクエア型

- バナナ 2本
- ヨーグルト(プレーン) 100g
- 卵 1個
- なたね油 大さじ1
- 薄力粉 1カップ
- ベーキングパウダー 小さじ1

作り方

- 1 ヨーグルトは一晩水切りをする。
- 2 バナナ1本分は5mm厚さの輪切り、残り1本はボウルに入れてフォークで粗くつぶす。
- 3 ボウルに卵とつぶしたバナナ、ヨーグルト、なたね油を入れて混ぜ、薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れて、ゴムベラでさっくり切り混ぜる。
- 4 クッキングシートを敷いたバットか、スクエア型に生地を入れ、輪切りにしたバナナを飾る。
- 5 トースターか、180℃に温めたオーブンで25~30分程度焼く。途中焦げそうになったらアルミホイルをかぶせてください。
- 6 食べやすい大きさに切り分ける。



1/8切れ分:栄養価

エネルギー	100kcal
タンパク質	2.6g
脂質	2.9g
食物繊維総量	0.6g

食費 (1/8切れ分) 39円