

☆☆ 子どもの手作りおやつレシピ (令和2年10月) ☆☆

お 麩 ス ナ ッ ク

お麩は、植物性たんぱく質が豊富で低脂肪。カルシウム、鉄、亜鉛なども含まれ、消化も良いので、子どものおやつにぴったりです☆
分量は作りやすい量ですので、ぜひ作ってみてください。



青のり味

材料	分量	備考
小町麩	30g	
油	大さじ1	
塩	少々	
青のり	少々	

<つくり方>

- ①フライパンに油と塩を入れて中火で加熱する。
お麩を入れて全体に焼き色がつくまで炒める。
- ②火を止めて青のりを振り、混ぜ合わせる。

ハニー味

※はちみつは、1歳未満は食べられないので注意。

材料	分量	備考
小町麩	30g	
油	大さじ1	12g
はちみつ	大さじ1	21g
塩	少々	



<つくり方>

- ①フライパンに油と塩を入れて中火で熱する。お麩を入れて全体にうっすらと焼き色がつくまで炒める。
- ②はちみつをまわしかけ、からめてから火を止める。

キャラメル味

材料	分量	備考
小町麩	50g	
A		
┌ 砂糖	大さじ4	36g
└ 水	大さじ1	
水	大さじ2	
バター	大さじ1	
ミントの葉	お好みで	



<つくり方>

- ①フライパンに A を入れて中火にかけ、茶色くなるまで加熱する。
さらに水を加えて煮立て、バターを加えてとろみがつくまで加熱する。
- ②お麩を加え、①が絡まったら火を消し、麩と麩が離れるまでかき混ぜ、お好みでミントを飾る。