

# 【かぼちゃの豆乳フリン】



かぼちゃの  
甘味がやさ  
しいフリン  
です！

## 【栄養価】 (1人分)

エネルギー 76kcal

たんぱく質 4.1g 脂質 2.1g

炭水化物 10.6g 塩分相当量 0.0g



## 【材料】 (4人分) カップ4個分

・かぼちゃ 100g

・無調整豆乳 400ml ・寒天 4g

・砂糖 小さじ2 (甘さ控えめです。大人は倍量にするか  
カラメルソースを加えるとgood！)



## 【作り方】

- ①かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器にかぼちゃ、水を少し入れてラップをし、600wのレンジで約3分加熱する
- ②かぼちゃは皮を除き、鍋に入れて粗くつぶし、豆乳、砂糖を加える
- ③寒天を加えて混ぜ、火にかけて沸騰後1~2分加熱する
- ④こしながら容器に入れ、粗熱をとり、1時間程冷蔵庫で冷やして固める

※ゼラチン使用の場合は、ゼラチン10gを水50mlにふやか  
し、③で沸騰直前に加えて加熱して溶かす

# 【サツマイモごはん】



おにぎりに  
したり、  
おはぎにア  
レンジ！

## 【栄養価】 下記材料の8分の1 (子ども1人分おやつ)

エネルギー164kcal

たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g

炭水化物 36.1g 塩分相当量 0.25g

## 【材料】 (大人4人分)

・うるち米 2合

・酒 小さじ1

・塩 小さじ1/3

・さつまいも 小1本(130g)

・黒ゴマ 適量



## 【作り方】

- ①米を洗う
- ②さつまいもはきれいに洗い、皮をむいて1.5cmの角切りにし、水にさらす
- ③さつまいもの水気を切る  
米に酒、塩と分量の水を入れ、上にさつまいもを乗せて炊飯する
- ④炊き上がったら、黒ゴマをかける

# 【サツマイモおはぎ】



サツマイモ  
の素材の味  
が楽しめます！

## 【栄養価】 (1人分)

エネルギー185kcal

たんぱく質 3.6g 脂質 1.4g

炭水化物 38.5g 塩分相当量 0.4g

## 【材料】 (子ども4人分)

・さつまいもごはん 360g

☆きな粉 大さじ2

☆砂糖 小さじ2

☆塩 少々



## 【作り方】

- ①炊き上がったさつまいもごはんをビニール袋に入れるか1つずつラップに包む
- ②上からつぶして、おはぎの形を作る
- ③☆の材料を混ぜて②へまぶす