

# かたんおやつ①



卵・小麦&  
オーブン不使用!

## かぼちゃの二層プリン



### 栄養ポイント

❖かぼちゃに多く含まれるビタミンAはひふや粘膜の健康を保ち、キズや感染症から体を守ります。

1個あたり90kcal たんぱく質:3.1g

### 《材料》 4カップ分

冷凍かぼちゃ 180g

水 大さじ1

ゼラチン 3g

水 大さじ2

牛乳 200cc

砂糖 大さじ2

### ①かぼちゃの準備

耐熱容器に入れてレンジで3分加熱し皮をとってからフォークでよくつぶす。



### ②ゼラチンの準備

小さめの耐熱容器に入れてレンジで20~30秒加熱。

### ③牛乳の準備

大きめのボウルに入れレンジで1分半加熱。

### ④混ぜ合わせ

温めた牛乳に②のふやかしたゼラチンをいれて混ぜ、①のかぼちゃも入れてよく混ぜる。

### ⑤カップに入れる

プリンカップ4つに入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で2時間程度冷やし固める。



動画はこちらから→



# かんたんおやつ②

レンジでできる!

## 野菜ジュース蒸しパン



### 栄養ポイント

❖ 毎日の生活で不足しがちな  
ビタミンやミネラルをおやつから  
摂ることができます

1個あたり約70kcal

### 《材料》 3カップ分

ホットケーキミックス 50g(大さじ5強)

野菜ジュース 50ml(大さじ3)



### 《作り方》

- ①ボウル(深めのお皿)にホットケーキミックスと野菜ジュースを入れてよく混ぜます。
  - ②お弁当カップやシリコンカップに分け入れます。
  - ③電子レンジで2~3分加熱して中まで火が通っていたら完成。
- ※加熱する個数やW数によって調整してください。



小分けせずに



マグカップで

