

あまみっ子の「歯に良いおやつ」レシピ

～美味しくて子どもの歯も身体も元気になるおやつ～

地域の食材を使って簡単にできるおやつを8020運動推進員が考えました。

ガリガリ棒

(材料4人分)

強力粉	35g	レーズン	大さじ1
薄力粉	80g	くるみ	大さじ1
島ざらめ	95g	アーモンド	大さじ1
卵(L)	1個		

(作り方)

- ①卵・島ざらめ・強力粉・薄力粉をボールに入れ混ぜる。混ぜたら粗みじんに切ったレーズン・くるみ・アーモンドを入れ混ぜる。
- ②切り口を考えながら長方形にのばし、180℃に温めたオーブンで20分焼く。
- ③焼き上がった②を少し冷まして生地が落ち着いたら1cm弱位の厚さに切り、切り口を上にして150℃のオーブンで20分焼く。

※カリカリと歯ごたえのあるビスコッティです。よく噛むので顎の運動にもなると思っています。唾液もたくさんでる事でむし歯予防にもなると思っています。



島かぼちゃスキム入りドーナツ

(材料4人分)

島かぼちゃ	90g	卵	1/2個	島ざらめ	80g
ソーダ	2g	小麦粉	115g	バター	小さじ1
スキムミルク	15g	油	1000cc		

(作り方)

- ①かぼちゃは中わたと皮をきれいに取る。
- ②①を薄切り蒸器で蒸す。(レンジの場合は耐熱器に入れふたをして800Wで3分)
- ③蒸している間にそれぞれの分量を計り、小麦粉・スキムミルク・ソーダは一緒にふるっておく。
- ④ボールに②を入れつぶし、島ざらめ・卵・バターを入れ混ぜる。
- ⑤④に③を入れ混ぜる。時間があれば寝かせた方がよい。
- ⑥油を170℃に熱し、手を水でぬらしながら、生地をまあるくして揚げる。

※スキムミルクを入れることでカルシウムを摂ることができます。



乾パンマシュマロフォンデュ

(材料4人分)

乾パン	80g	マシュマロ	40g
-----	-----	-------	-----

(作り方)

- ①乾パンは袋に入れて上からすりこぎでたたいて粗くつぶす。
- ②マシュマロを耐熱容器に入れ電子レンジで溶かす。(600W 30秒くらい)
- ③②に①を混ぜ、四角い容器にアルミホイルをひいて流し込む。
- ④上からもアルミホイルを乗せて平らにならす。
- ⑤固まったら食べやすい大きさに切る。

※乾パンの硬さが自然とよく噛むことにつながっていると思っています。



カルシウムたっぷりカミカミ春巻き (手作りカッターチーズと島野菜入り)

(材料4人分)

牛乳2カップ	400cc	酢	大さじ1	いりこ	30g
パイアヤ	80g	人参	20g	島バナナ	2本
ミニ春巻きの皮	8枚				
a [しょうゆ	大さじ1, みりん	小さじ1, さとう	小さじ1]		
揚げ油	800cc	[小麦粉	小さじ1	水	少々]

(作り方)

- ①手作りカッターチーズを作る。(牛乳を鍋に入れ、火にかけて煮立つ直前に酢を加え混ぜて分離させる。すぐにペーパータオルでこし、水気をしっかり絞ってカッターチーズを作る)
- ②いりこは油でさっと揚げる。別鍋にaの調味料を合わせておき揚げたいりこからめる。
- ③いりこを取り上げた後、その鍋にパイアヤと人参の千切りを入れかるく炒める。島バナナは皮をむき8等分する。
- ④ミニ春巻きの皮8枚を準備し、①②③の材料を等分にのせて包む。小麦粉を水で溶いたのりで巻き終わりを止める。
- ⑥170℃に熱した揚げ油でカラリときつね色に揚げる。

※カルシウムたっぷりのカッターチーズといりこ。噛みごたえのあるパイアヤ・人参。ほんのり甘酸っぱい島バナナ。島の素材をいかしたカミカミメニューです。

