

# 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
パイイヤ	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、その鍋にパイイ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イヤ・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。

