





# おやつ


## ◎フルーツあんサンド

	1人分	4人分	作り方	アレルギー
※食パン つがあん ※ホイップクリーム いちご キウイ	1 枚 10 g 5 g 1 個 25 g	4 枚 40 g 20 g 4 個 100 g	①いちごはよく洗い、へたを落とし、縦半分にする。 キウイは皮をむき、輪切りにする(4切れ)。 ②食パンの半分にあんこ、半分にクリームを塗る。 ③クリームを塗っている方に果物をのせる。 *無理に全てのせる必要はない。余ったらかざりに!  切り方、はさみ方の指定はないので色々な方法で! ④③にあんこを塗ったパンをかぶせ、ラップで包み、少し休ませる。 ⑤④をそれぞれ4等分に切る。 (切りづらい場合は、先にパンを切ってはさんでもOK) 	食パン  ※表示を確認 ホイップクリーム 

果物はバナナやもも缶などなんでもOK!




エネルギー	117 kcal	たんぱく質	3.1 g	脂質	3.2 g	食塩相当量	0.3 g
-------	----------	-------	-------	----	-------	-------	-------

## ◎さつまいもとりんごのコンポート

	1人分	4人分	作り方	アレルギー
さつまいも りんご ※バター 砂糖 水 シナモン	25 g 30 g 2.5 g 5 g 25 g 少々	100 g 120 g 10 g 20 g 100 g 少々	①さつまいもはいちょう切り、りんごは8等分にして薄く切る。 ②フライパンか鍋にバターを溶かし、具材を入れてさっと炒める。 ③水と砂糖を加えて火が通るまで、中火で煮る。 ④シナモンを振りかけて、盛り付ける。 <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content;">             シナモンはなくてもOK           </div>	バター 

エネルギー	84 kcal	たんぱく質	0.3 g	脂質	2.1 g	食塩相当量	0.0 g
-------	---------	-------	-------	----	-------	-------	-------

## ◎小豆とさつまいものケーキ

	1人分	4人分	作り方	アレルギー
さつまいも ゆで小豆(缶) ※ホットケーキミックス ※牛乳 ※卵 サラダ油	15 g 15 g 20 g 10 g 10 g 2 g	60 g 60 g 80 g 40 g 40 g 8 g	①さつまいもは皮をきれいに洗い、皮ごと1cm角切りにし、固ゆでにしてざるに上げる。 ②ボウルに牛乳と卵を入れ、泡立て器でよく混ぜる。 ③②にホットケーキミックスとゆで小豆、さつまいもを加え混ぜる。 ④フライパンに油を熱し、生地を両面焼く。 ※1人分ずつまたは大きく焼いて切る。	ホットケーキミックス  ※表示を確認 牛乳  卵 

エネルギー	160 kcal	たんぱく質	3.9 g	脂質	4.3 g	食塩相当量	0.3 g
-------	----------	-------	-------	----	-------	-------	-------