

# かみ・かみおやつバー



ざいりょう  
材料 (11×22×1.5(高さ)のバットで12本分)

マシュマロ	45g	ほし芋	60g
アーモンドダイス	10g	クルミ	10g
ドライフルーツ mix	30g	フルーツグラノーラ	40g
バター	30g	コーンフレーク	25g
クッキングペーパー		砂糖	5g

## 作り方

1. 干し芋、クルミ、ドライフルーツは、グラノーラのドライフルーツの大きさに合わせて切る。干し芋は大きめでも噛む回数アップになるのでお好みで。
2. グラノーラに(1)とアーモンドダイス・コーンフレークを加え、均等に混ぜる。
3. 厚手の鍋にバター・砂糖を入れ溶かし、次にマシュマロを加え焦げないよう注意しながら煮とかし火を止める。
4. (3)に(2)を加えて均等にへらで混ぜる。冷めると混ぜにくいので熱いうちに行うこと。
5. クッキングペーパーをしいたバットに入れ、上にもクッキングペーパーをのせて、上から均等の厚さになるよう押さえる。
6. 冷蔵庫で冷やし固め(45分位で固まります)、好みの大きさに切る。

# カムパワーアップ おやつレシピ

かみ<sup>ごた</sup>応えのあるおやつ<sup>しゅう</sup>レシピ集です。

お家<sup>うち</sup>の人にサポートしてもらって<sup>みんな</sup>皆もおやつ<sup>つく</sup>作りに

ちょうせん<sup>ちょうせん</sup>挑戦してみてください。



真岡地区栄養士会・栃木県県東健康福祉センター

# いも さつま芋のスティックフライ



ざいりょう (にんぷん)  
材料 (4人分)

さつま芋 250g  
揚げ油 適量  
シナモンシュガー 少々

## 作り方

1. さつま芋は細長く切り、水につけアク抜きをする。
2. さつま芋の水気をよくふき取り、170度の油で火が通るまで揚げる。
3. キッチンペーパーなどで油を切り、熱いうちにシナモンシュガーをまぶす。

# ごぼうのえごまきなこまぶし



ざいりょう (にんぷん)  
材料 (2人分)

ごぼう 1/2本  
黒糖 大さじ3  
えごまきなこ 大さじ2  
片栗粉 適量  
オリーブ油 大さじ1/2  
水 小さじ2

## 作り方

1. ごぼうはピーラーで皮をむき、ななめ薄切りにして水につけておく。
2. のごぼうの水気をふき、片栗粉を軽くまぶして、油を入れたフライパンでこんがり焼いて取り出す。
3. のフライパンに黒糖と水を加えて煮立たせ煙が出てきたらごぼうを加え、よくからめ、火を止めたらえごまきなこをまぶす。

# じゃがいものお好み焼き風



## ざいりょう 材料 (2人分)

じゃがいも	180g
ベーコン	20g
たまご 卵	1個
こむぎこ 小麦粉	大さじ1
しお 塩・こしょう	各少々
あぶら サラダ油	大さじ1
お酢 トマトケチャップ	大さじ1

## 作り方

1. じゃがいもはせん切り<sup>ぎ</sup>にして水<sup>みず</sup>にさらし、ザル<sup>あ</sup>に上げて水気<sup>みずけ</sup>を良く<sup>よ</sup>切り、ベーコンは1cm幅<sup>はば</sup>に切る。
2. ボウルにたまご<sup>たまご</sup>を割りほぐし、こむぎこ<sup>こむぎこ</sup>と混ぜ、じゃがいもとベーコン<sup>ま</sup>を加えて塩<sup>しお</sup>・こしょう<sup>あじ</sup>で味つけする。
3. フライパンにサラダ油<sup>あぶら</sup>を熱し、を丸く流し入れ<sup>まる</sup>両面<sup>なが</sup>を焼き色<sup>りょうめん</sup>がつくまで焼き、器<sup>や</sup>に盛<sup>うつわ</sup>ってケチャップ<sup>も</sup>をかける。

# 野菜チップス



## ざいりょう 材料 (2人分)

やさい 野菜	てきりょう 適量
れんこん、かぼちゃなど	
しお 塩	しょうしょう 少々
りんご	てきりょう 適量
キッチンペーパー	

## 作り方

1. やさい・りんごはできるだけ薄く<sup>うす</sup>スライスし、キッチンペーパー<sup>みずけ</sup>で水気<sup>ふ</sup>を拭き取る。芋<sup>と</sup>などアクの強いものは水にさらす。
2. やさいをキッチンペーパー<sup>やさい</sup>にのせて電子レンジ<sup>でんし</sup>で30秒<sup>びょうかねつ</sup>加熱しこれを何度<sup>なんど</sup>もくり返す。5~7回<sup>かい</sup>くらい。
4. りんごは真ん中<sup>ま</sup>をくりぬいてキッチンペーパー<sup>なか</sup>にのせさらに上<sup>うへ</sup>にもキッチンペーパー<sup>ぶんかねつ</sup>をのせて3分<sup>うらがえ</sup>加熱し、裏返<sup>ぶんかねつ</sup>してさらに3分加熱する。
5. すいぶん<sup>すいぶん</sup>がなくなってぱり<sup>やさい</sup>っとしたら、野菜<sup>しお</sup>のみ塩<sup>あじつ</sup>で味付けする。