

お家で子供と 楽しみながら作れる 簡単おやつ

管理栄養士おすすめ！
簡単おやつ！



～食パンでミルフィーユ～

〈材料〉

食パン	2枚
砂糖	大さじ1
いちご	4粒
●ホイップクリーム	
生クリーム	大さじ4
砂糖	小さじ1
●飾り用	
粉砂糖	適量
ミントの葉	適量

〈作り方〉

- 1.食パンは麺棒で薄くのばし、砂糖をまんべんなくまぶす。
- 2.トースターでこんがりパリッと焼く。耳を切り落とし、3等分し、冷ましておく。
- 3.ホイップクリームを作る。生クリームに砂糖を加え泡立てる。
- 4.苺のへたを取りスライスする。(端は飾り用)パン2枚にスライスした苺をのせる。
- 5.さらに生クリームをぬり重ねる。
- 6.一番上に苺を飾る。お好みで粉砂糖をふり、ミントを飾り完成！



※お好みのフルーツで楽しむことができます。飾りもお好みで♪
※切り落とした耳はカリカリと美味しいラスクになります。



～餃子・春巻きの皮でおやつ～

餃子の皮でキャンディチーズ

〈材料〉

餃子の皮	3枚
キャンディチーズ	3つ
ケチャップ	適量
塩こしょう	適量
水	適量

〈作り方〉

- 1.餃子の皮の中心にケチャップを少し絞り出し、ケチャップの上にキャンディチーズをのせる。
- 2.軽く塩こしょうしてから、餃子の皮に指で水をつけたたむ。
- 3.ひっくり返してから両端を親指と人差し指で押さえるようにとじ、キャンディーの形にする。
- 4.トースターで焼き色が付くまで焼けば出来上がり！

※ケチャップ、塩こしょうなしでも美味しく出来上がり、白とほんのり赤色と2種類楽しむことができます。
※オリーブオイルなど油を塗ってから焼くと揚げた感じになります。



春巻きの皮でシガレット風ショコラ・チーズ

〈材料〉

春巻きの皮	5枚
板チョコレート	約1/2枚
オリーブオイル	適量
スライスチーズ	適量
水	適量

〈作り方〉

1. チョコレートを細かく砕き耐熱容器に入れレンジでチンする。(溶けるまで加熱)
2. 春巻きの皮に溶かしたチョコレートを半分塗り、もう半分におリーブオイルを塗る。巻き終わりはしっかり塗ることでくっつきやすくなる。手前(チョコレート側)からきつめに巻いていく。
3. スライスチーズを3等分に切る。切ったチーズを春巻きの皮の長さに合わせて細長く折る。手前(チーズ側)からころころと棒状に巻いていく。巻き終わりに水を塗る。
4. 巻き終わったチョコレートとチーズの春巻きを、巻き終わりを下にしてトースターで焼き目がつくまで焼いて完成！

