

体も心もなごむ、かんたんおやつ

岡山県栄養士会東備支部

里芋のおやき

材料（8個分）

里芋	中3個（300g）
片栗粉	大さじ1/2
油	適量
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1



作り方

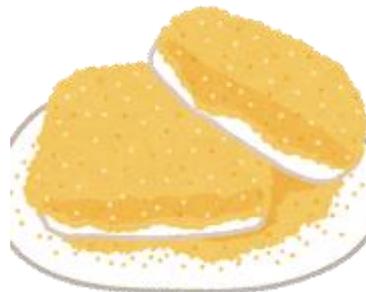
- ① 里芋はよく洗って、水からゆでる
- ② 里芋がやわらかくなったら、ざるにあけ、素早く皮をむく
- ③ 熱いうちにつぶし、片栗粉を入れてなめらかにする
- ④ 8等分にして、平らに形成する
- ⑤ フライパンを火にかけ、うすく油をひき、④を両面焼く
- ⑥ 焼きあがったらいったんお皿に移し、空いたフライパンにしょうゆ、砂糖、みりんを入れて煮立たせる
- ⑦ おやきをフライパンに戻し、味をからめてできあがり

食べやすく切った
のりをのせても
おいしいです

きなこようかん

材料（作りやすい分量）

粉寒天	2g
水	100cc
砂糖	大さじ3
牛乳（豆乳）	150cc
きなこ	大さじ1



作り方

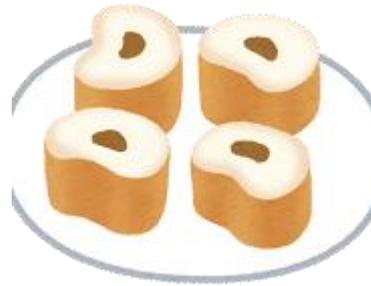
- ① 鍋に水、寒天を入れて火にかけ、1～2分煮立たせる
- ② 砂糖を加えて溶かし、牛乳も加えて温める
- ③ 火を止め、きなこを加えながら泡だて器でかきまぜる
- ④ バットに流しいれて冷やし固める
- ⑤ 好きな形にカットしてできあがり

牛乳を入れたら
ぐつぐつ煮ない
ように！

* 麩のおやつ～はちみつきなこ～*

材料（10個分）

麩（大きめがつくりやすい）	10個
バター	適量
（室温においてやわらかめにしておく）	
はちみつ	適量
きなこ	適量



作り方

- ① アルミホイルに麩を並べて、オーブントースターで1～2分焼く
- ② ホイルごと取り出して、バター、はちみつを塗り、きなこをかける
（バターはレンジでやわらかくしておくのと塗りやすい）
- ③ オーブントースターでさらに1分焼く

*たくさん作るときはフライパンを使うと便利です！

（麩20個くらいに対しバター5グラム、はちみつ小さじ1）

- ① バターを弱火にかけてとかし、はちみつを加える
- ② バターとはちみつが混ざったところに麩を入れて全体にからめる
- ③ 火を止め、きなこを全体に振ってできあがり

☆1つ1つ塗るのが
面倒なときにおすすめ

* 麩のおやつ～黒糖～*

材料（10個分）

麩（大きめがつくりやすい）	10個
黒砂糖	大さじ1
水	少量（小さじ1）

作り方

- ① アルミホイルに麩を並べて、オーブントースターで1～2分焼く
- ② 耐熱容器に黒砂糖、水を入れ、電子レンジで溶かす（焦げないように！）
- ③ 焼いた麩を②につけてアルミホイルの上で乾かす

