



手作りおやつに挑戦してね

このレシピ集では野菜を使った「お母さんの手作りおやつ」を紹介しています。
 日野菜ママが子どもたちのために考えたレシピです。
 こどもの栄養や食べやすさをポイントに、日野の野菜を使ったレシピを考えました。
 スナック菓子などは手軽で簡単なおやつですが、
 時には手作りおやつを作ってみてくださいね。

おやつの基本のき



※2才児の場合は900~1000キロカロリー

こどもの食事は おやつがたいせつ



こどもは、一度に食べられる量が少なく、1日3回の食事だけでは必要な栄養量を満足させることができません。ですから、こどもにとっておやつは大事な栄養源です。
 こどもは、朝食、昼食、夕食の3回の食事と2回のおやつで元気に育っていくのです。
 また、おやつは、こどもの生活リズムのなかで休養をとって疲れをとり、気分転換と情緒の安定につながるともいわれています。
 おかあさんがつくるおやつはこどもにとって「体の栄養」だけでなく「心の栄養」にもなっています。

INDEX

わたしたちのこと 4
 日野菜キッチンカフェと日野菜ママふれんどさん保育室

日野の野菜の素材をいかして
 いろいろな野菜の素揚げ 5

トマトイベント 6
 完熟トマトを使って
 トマトの七夕ゼリー 7
 真っ赤なトマトのゼラート 7

春巻きの皮を使って
 多摩川梨のパイ包み 8
 ミニトマトのひと口春巻き 9

残りご飯と野菜で
 生シイタケのせんべい 10
 ピザ風せんべい 10
 ご飯のおやき4種 11
 キャベツのおやき/しらすのおやき/タマネギ・ニンジン・コーンのおやき/納豆のおやき

豆腐イベント 12
 豆腐クリームのいちごレアチーズケーキ 13
 豆腐クリームのクリスマスドームケーキ 13

豆腐づくりでできたおからを使って
 おからクッキー 14
 しっとりおから蒸しパン 14
 五色卵の花 15
 おからのがんもどき 15

「日野菜キッチンレシピ」のこだわり

日野菜ポイント

日野菜ポイント1
旬の野菜をおいしく使おう!

その季節に一番美味しくて安い野菜をメインに、手に入りやすい材料で作れるおやつレシピです。

日野菜ポイント2
子育て中だから、時短

朝から晩まで子育てに追われているママたちのために、電子レンジを活用して調理の時間は短く、手軽な方法を取り入れています。

日野菜ポイント3
50°C度洗いで素材が新鮮に美味しく!

料理の素材はできるだけ50°Cのお湯で洗うようにしています。50°Cのお湯で洗うことによって素材の表面の細胞に水分がとりこまれ、鮮度が回復し、味や食感が良くなります。野菜だけでなく、肉、魚も50°C洗いを実践しています。

日野菜ポイント4
野菜は皮まで使い切ろう!

野菜の皮や切り落とした大根の葉っぱには栄養が詰まっています。調理の合間にその皮や葉っぱを使ってきんぴらを作ります。意外に好評だったのはじゃがいもの皮、さつまいもの皮やピーマンのきんぴら。具材の組み合わせも楽しめます。

おなか満足! 日野の野菜と粉で
 ニンジンしりしり入りぼーぼー 16
 みどりのホットケーキ 17
 ジャガイモチヂミ 17
 くるくるネギパン 18

小麦粉が苦手な子どもにも
 りんごとカボチャの米粉ケーキ 19

大根掘りイベント 20
 畑で掘った大根で
 ソーセージ入りまっ白ダイコンスープ 20
 スイーツダイコンもち 21
 エビ入りダイコンもち 21

日野菜ママたちからのメッセージ 22



レシピ集には、日野菜ママたちの一言コメントをのせました。実際に作ってみた感想、子どもに食べさせてみた様子を参考にしてみてくださいね

※材料は特に明記がない場合は4人分です。