

ギョーザの皮で3分スイーツ



【材料】 1人分

ギョーザの皮 4~5枚
A (きなこ 大さじ1
砂糖 小さじ2

【作り方】

- ①ボウルで、Aを混ぜ合わせておく。
- ②沸騰したお湯で、餃子の皮を茹でる。
- ③②が透明になったら水を切り、①をからめる。

ポイント

餃子の皮が余った時に、おススメ!!!

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
162	7.2	28	12	2.8	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



人参ゼリー



【材料】 プリン型3個分

人参	100g(1/2本)
オレンジジュース (100%)	200cc
粉ゼラチン	1袋(5g)
水	大さじ2

【作り方】

- ①ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②鍋に、おろした人参とオレンジジュースを入れて火にかけ、①を加えて溶かし、容器につき分け、冷蔵庫で冷やし固める。

ポイント

野菜のデザートです。
人参はビタミンAの宝庫。
免疫力アップに期待出来ます。

(1個分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
45	2.3	14	0.1	0.9	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



マシュマロでヨーグル



【材料】 1人分

マシュマロ
ヨーグルト

3~4個
100g

【作り方】

- ①器にマシュマロを入れ、ヨーグルトをかける。半日以上冷やして、いただく。

ポイント

食感がシュワシュワして、子供も楽しめます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
127	4.0	120	0	0	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



きな粉クリーム



【材料】 作りやすい分量

きなこ	大さじ4
はちみつ	大さじ2
牛乳	大さじ1

【作り方】

- ①すべての材料を混ぜ合わせる。
(硬さは牛乳で調整する)

※食パンに塗ったり、ヨーグルトにかけても！

ポイント

ジャムの代わりに
になります。きな粉
は、畑の肉といわ
れる大豆からできて
いて、料理に手軽
に使えます。

(大さじ1杯分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
63	2.9	19	0.6	1.4	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



アップルヨーグルト



【材料】 1人分

無糖ヨーグルト	100g
りんご	1/4個
きなこ	適宜

【作り方】

- ①りんごは皮をむき、芯を取って刻み、耐熱容器に入れてラップをかけて3分程レンジで加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら、ヨーグルト・きなこをかける。

ポイント

りんごは、レンジで加熱することで噛みやすくなります。きなこには鉄分や食物せんいが多く含まれます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
88	4.4	75	0.6	1.9	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



お麩でぜんざい



【材料】 1人分

お麩 3個
ぜんざいパウチ 1袋

【作り方】

- ①小鍋に全ての材料を入れてお麩が柔らかくなるまで温める。

ポイント

あずきは、食物繊維が多く、麩はたんぱく質が多い食品です。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
219	5.0	13	1.3	3.3	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



レン♥チン！ フレンチトースト



【材料】 1人分

食パン 1枚(8枚切り)
A (卵 1個
牛乳 100cc
砂糖 大さじ1)

【作り方】

- ① マグカップにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ② 9等分に切った食パンを、①に入れてフォークで押し、味をしみこませる。
- ③ 液がパンにしみこんだら、ふんわりとラップをかけて2分程レンジで加熱する。

ポイント

忙しい朝やおやつに、オススメです。
マグカップは少し大きめが Good!

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
296	13.6	149	1.2	1.2	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



焼きカラメル麩



【材料】 2人分（作りやすい分量）

麩 10個
バター 5g
砂糖 大さじ1/2

【作り方】

- ① 熱したフライパンでバターをとかし、麩を入れ、ゆすりながら焼く。
- ② ①に砂糖をまぶしたらできあがり。

ポイント

砂糖をまぶした後、ゆすりながら少し火を入れると、砂糖がカラメルになって表面がカリッとします。

（1人分）

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
46	0.7	1	5.9	0.1	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



フレンチトースト



【材料】 1人分

食パン(6枚切り)	1枚
A (牛乳)	1/2カップ
卵	1個
砂糖	小さじ2
バター(又はサラダ油)	小さじ1

【作り方】

- ①食パンは食べやすく切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を浸す。
- ③フライパンにバター(サラダ油)を熱し、②をやや中火で両面を焼く。

ポイント

牛乳が合わない人は、豆乳に変えるといいですね。豆乳は鉄分が多い食品です

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
342	15.7	1.3	175	1.4	1.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



おからのミルクスティッククッキー



【材料】	長さ8cm×8本分	
おからパウダー		大さじ1
牛乳		大さじ1
スキムミルク		大さじ1
砂糖		小さじ1
食用ビニール袋		1枚

【作り方】

- ①食用ビニール袋に材料を全て入れて、よくもみながら混ぜ合わせる。
- ②オーブンを180℃に予熱する間、①を冷蔵庫で寝かせて生地をなじませる。
(5分程度)
- ③ビニール袋の下の端を一か所5mm程切り、絞り出し袋のようにして、オーブン用のペーパーを敷いた天板に細長く絞り出す。
- ④180℃のオーブンで8～10分焼く。天板のまま冷ます。

ひとこと

おからは高たんぱくで食物繊維たっぷり、スキムミルクはカルシウムが豊富です。

(8cm×8本分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
59	3.0	70	8.5	2.6	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



おからのレンチンケーキ



【材料】直径10cm、厚さ3cmくらいの大きさ1個分

おからパウダー	大さじ3
無糖ヨーグルト	大さじ4
砂糖	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/4
卵	1個

【作り方】

- ①ボウルに材料を全て入れて、泡だて器で混ぜる。おからパウダーの粉っぽさがなくなればOK。混ぜすぎない。
- ②①をレンジ対応の容器に入れてラップをかけ、つまようじでラップに10か所くらい穴を開ける。（よく膨らむので破裂防止）
- ③②を600wのレンジで3分加熱する。

ひとこと

おからパウダーで作る、おなかにたまる満足おやつです。
マグカップでも作れます。
食べる時は水分補給も忘れずに。

(1人分 1/4個)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
56	3.1	43	5.4	1.9	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



きなこボールクッキー



【材料】 20～30個
米粉(薄力粉でも代用可) 100g
きなこ 20g
さとう 大さじ3
サラダ油 大さじ3
牛乳 大さじ3
*仕上げにきなこ、粉砂糖適量

【作り方】

- ①食用のビニール袋に材料を全部入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①を小さく丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ③180℃に温めたオーブンで20分ほど焼く。
- ④温かいうちにきなこや粉砂糖をまぶす。

ひとこと

米粉で作るとカリッとした仕上がり。
生地が固いときは牛乳で調節してください。

(1人分)分量の1/6

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
165	2.8	18	20.2	0.8	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



かぼちゃのミルク茶巾



【材料】 2人分

かぼちゃ	100g
牛乳	小さじ1
スキムミルク	小さじ1
バター	小さじ1

ひとこと

かぼちゃには
体の中でビタミンAに
かわるβカロテンが
豊富に含まれます。

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、さっと水でぬらして耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで600W1分半くらい加熱する。やわらかくなったら皮をはずしてフォークでつぶす。
- ②①に残りの材料全てを加えてよく混ぜる。
- ③②を2等分に分け、1つずつラップでくるんで上の部分をしばって形を整える。ラップを外して出来上がり。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
66	1.4	22	11.0	1.8	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



かぼちゃの白玉団子



【材料】 2cm×10個分
かぼちゃ（冷凍でも可） 50g
白玉粉 30g
水 30ml~50ml

A { 砂糖 大さじ1
水 大さじ2

ひとこと

黄色がかわいいいお団子です。きなこをつけたり、シロップ以外にも色々な味付けでアレンジを楽しんでください。

【作り方】

- ①Aを耐熱容器に入れて、レンジで温め砂糖を溶かしてシロップを作り冷ます。
- ②かぼちゃは種とワタを取り除き、さっと水でぬらし耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで600W 1分半くらい加熱する。やわらかくなったら皮をはずしてフォークでつぶす。
- ③ボウルに②と白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さになるまでこね、10等分して丸める。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れてゆでる。団子が浮いてきたらさらに1分ほどゆで、冷水にとって冷ます。シロップをかけてできあがり。

(団子10個分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
191	2.8	9	43.2	1.9	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



カボチャ水ようかん



【材料】 4人分

カボチャ 1/4個
A (粉寒天 2g
水 300cc
砂糖 大さじ2

【作り方】

- ①カボチャは種とワタを取って耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで5分加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら皮をむき、つぶす。
- ③鍋にAを入れ、沸騰したら弱火にして1～2分煮る。
- ④③に②を混ぜながら入れ、火を止める。
- ⑤水でぬらした容器に④を入れ、冷やし固める。
- ⑥固まったら、人数分に切り分ける。

ひとこと

ヘルシーな野菜のスイーツです。寒天は弾力があって食べ応えがあるのにローカロリーです。ダイエットにもおすすめです。4人分くらいが作りやすいです。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
67	1.6	16	3.2	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



キャロットケーキ



【材料】 カップ3個分

人参	1本 (100g)
卵	1個
A { 砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
	(バター10gでもOK)
B { 薄力粉	1/2カップ (50g)
ベーキングパウダー	小さじ1/2
シナモン	3振りくらい

【作り方】

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②人参は皮をむいてすりおろす。
- ③ボウルに卵をときほぐし、Aも入れてよく混ぜる。
- ④③にBをふるいながら入れて①も入れ、混ぜる。
全体が混ざればOK。混ぜすぎると膨らみにくくなります。
- ⑤④をカップに入れ、予熱したオーブンで20分程焼き、竹串などをさして、中までしっかり加熱できているれば出来上がり。

(カップ1個分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
152	3.8	34	18.6	1.4	0.2

ひとこと

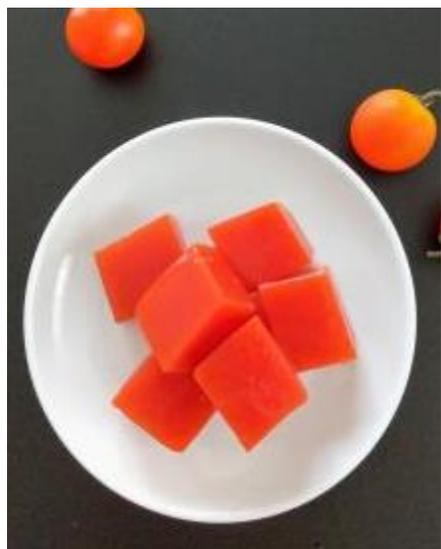
人参を丸ごと1本使ったケーキです。シナモンを入れると人参のにおいが軽減され、人参が苦手な方も食べやすいと思います。



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



トマト寒天



【材料】 4人分

A	粉寒天	2g
	水	1カップ (200cc)
	砂糖	大さじ2
B	食塩無添加 トマトジュース	1カップ (200cc)
	レモン汁	小さじ2

【作り方】

- ①鍋にAを入れて煮立て、沸騰したら弱火にして1~2分煮る。
- ②①にBを加えて火からおろす。
- ③水に濡らした容器に②を流し入れて冷やし固める。

ひとこと

トマトはリコピンをはじめ栄養豊富な食品です。
手軽に摂れるトマトジュースで作れるレシピです。

(1人分)

エネルギー (kcal)6	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
27	0.4	6	7.1	0.7	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



りんごのパンケーキ



【材料】 2人分（4枚分）

A { 薄力粉 1カップ（100g）
ベーキングパウダー 小さじ1

B { 卵 1個
砂糖 大さじ2
牛乳 1/4カップ（50ml）

りんご 1/4個
サラダ油 小さじ1/2

ひとこと

おやつはもちろん、
朝食にも
おすすめです。

【作り方】

- ①Aをボウルに入れて泡だて器で混ぜる。
（ふるいにかける代わりにになります）Bも加えて混ぜる。全体が混ざればOK。混ぜすぎない。
- ②りんごはスライスする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、弱火にして①を1/4量ずつ（4枚分）入れて②をのせる。
- ④③を2～3分焼いて表面にプツプツ小さな穴が開いたら裏返し、ふたをしてさらに2～3分焼き、中まで火が通れば出来上がり。

（1人分）

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
306	8.6	90	53.7	18	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



白玉粉でみたらし団子



【材料】 竹串2本分

A	白玉粉	50g
	豆腐（木綿でも絹ごしでも）	50g
B	濃口醤油・みりん・砂糖・水	各小さじ1
	片栗粉	小さじ1/2
	竹串	2本

ひとこと

水を使わず豆腐でこねます。タンパク質とカルシウムがアップします。タレも手作りで減塩になります。

【作り方】

- ①Aをボウルに入れてよくこね、8等分に丸める。
- ②鍋に湯を沸かし、①を5分くらいゆでて浮いてきたらザルにあげ、冷水につけて粗熱をとる。
- ③②を串1本に4個さし、トースターやグリル、フライパンなどで軽く焼く。
- ④Bを耐熱容器に入れてよく混ぜ、600wのレンジで20秒ほど加熱したら、さらによく混ぜて③に塗る。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
256	6.9	48	48.2	0.5	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



卵とバナナdeときめきスイーツ



【材料】 1人分

卵	2個
バナナ(熟したもの)	1本
バター(又はサラダ油)	小さじ1

【作り方】

- ①バナナは一口大に切ってボウルに入れ、フォークの背などでよくつぶす。
- ②①に卵を割り入れ、生地がなめらかになるまで、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにバターを熱し、生地を3等分にして両面を焼く。

ひとこと

材料は3つだけ。
バナナだけの自然の甘さです。
バナナは熟したもののほうが、つぶしやすいです。

(1人分)

エネルギー(kcal)	たん白質(g)	カルシウム(mg)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
250	13.2	5.6	18.3	0.9	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



食べよう牛乳！カッテージチーズ



【材料】 作りやすい分量

牛乳 500ml
レモン汁又は酢 大さじ2.5

ひとこと

飲むだけではない牛乳の活用法です。

牛乳500mlで、約100g前後の手作りチーズができます。

【作り方】

- ①鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰直前でレモン汁を入れて火を止め、軽く2～3回かき混ぜる。
- ②そのまま放置して分離したら、2重にキッチンペーパーを敷いたザルにあげて水分を切る。

※写真は、出来上がり1/3量をサラダに利用しました。
※切った水分はホエーといって、タンパク質やミネラルなどの栄養価も高いので、色々な料理に利用してみましょう。(スープやカレー、サワードリンクなど)

(100g)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
105	13.5	55	1.9	0	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



食べよう牛乳！みるくもち



【材料】 作りやすい分量(5人分)

牛乳	500ml
片栗粉	大さじ5
A (きな粉)	大さじ3
砂糖	大さじ2

【作り方】

- ①鍋に牛乳・片栗粉を入れて火にかけ、木ベラで混ぜながら沸騰直前で弱火にし、もったりしてきたら、火を止める。
- ②バットにクッキングシートを敷いて①を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、食べやすく切り分けて器に盛る。
- ③Aを合わせて、②にかける。

ひとこと

飲むだけではない牛乳の活用方法です。

わらび餅やくずもち等に比べ、カルシウムやたんぱく質が多く取れます。

※片栗粉の量で、好みの固さに加減できます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
130	4.8	111	17.1	0.7	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

