

ギョーザの皮で3分スイーツ



【材料】 1人分

ギョーザの皮
A (きなこ
砂糖

4~5枚
大さじ1
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、容器につぎ分け、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
りんご
きなこ

100g
1/4個
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

お麴でぜんざい



【材料】 1人分

お麴 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麴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、麴はたん白質が多い食品です。

(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)
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。
- ②9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

焼きカラメル麴



【材料】 2人分（作りやすい分量）

麴 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、麴を入れ、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