

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)

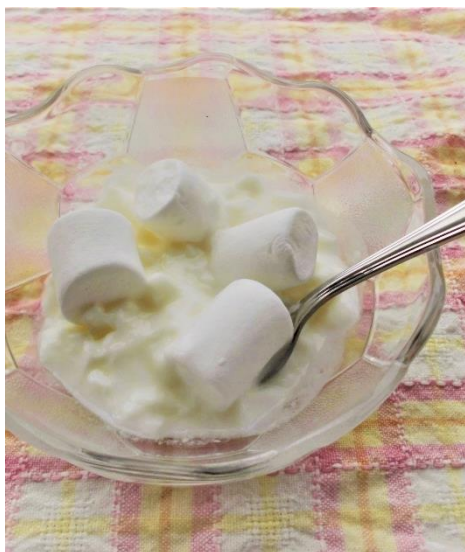
エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
45	2.3	14	0.1	0.9	0



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	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】

ポイント

- 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。

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



カボチャ水ようかん



【材料】 4人分

カボチャ	1/4個
粉寒天	2g
A 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（100 g）
卵	1個
A { 砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
	（バター10 gでもOK）
B { 薄力粉	1/2カップ（50 g）
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

