

「ひろしまおやつ」 メニューレシピ集



平成29年度から令和元年度までの「ひろしまおやつ」のレシピを載せています。
休みの間に、ぜひ料理にチャレンジしてみましよう！

広島菜の肉巻きおにぎり

県立総合技術高等学校
第2学年 山本 柚衣

H29
ひろしま
おやつ
No.1



★ おすすめポイント ★

手軽に作ることができて
いろどりの良い料理です！
お弁当の一品に大活躍です！

◆ 材料・分量(4人分)

- ★ごはん…2合分
- ★広島菜漬け…5枚
ごま…大さじ2
- ★豚ばら肉…4枚
- A [しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1
みりん…大さじ1
油…適量



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① 広島菜1枚を刻む。
- ② ごはんに、①の広島菜とごまを加えて混ぜる。
- ③ ②のごはんを4等分し、次のように、4つおにぎりを作る。
 - ・②のごはんをたわらの形に整える。
 - ・広島菜を巻き、その上から豚肉を巻く。
- ④ フライパンに油をひき、③を焼く。
- ⑤ 豚肉が焼けたら、Aを加えて味付けする。

ちりピザ

呉市立白岳小学校
第5学年 徳満 朱花

H29
ひろしま
おやつ
No.2



★ おすすめポイント ★

簡単に作ることができて
おやつにぴったりなメニューです！
ちりめんとチーズが
よく合います！

◆ 材料・分量(4人分)

- 食パン…4枚
- ★音戸ちりめん…25g
- ★トマト(うす切り)…8切れ
ピザ用チーズ…大さじ6
- A [ケチャップ…大さじ4
オリーブ油…小さじ2
- ★レモン汁…適量



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① Aを混ぜ、パンにぬる。
- ② ちりめんじゃこをのせる。
- ③ トマトをのせる。
- ④ チーズをかける。
- ⑤ トースターで2～3分間、色よく焼く。
- ⑥ レモン汁をかける。

NGK 広島せんべい

東広島市立八本松中学校
第2学年 勝山 凜

H29
ひろしま
おやつ
No.3



★ おすすめポイント ★

あまりがちなごはんやちりめんなどで作る、栄養満点な広島の味です！楽しんで作ることができる簡単なメニューです！

◆ 材料・分量(茶碗1杯分)

- ★ごはん…茶碗1杯分
- ★音戸ちりめん…大さじ2
- ★福山あみえび…大さじ2



<お好みで>

- しょうゆ
- ごま油
- とろけるチーズ など

※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① 半杯のごはんにちりめんを入れる。
 - ② ラップでごはんをつぶしながら、ちりめんを混ぜる。
 - ③ ②を好みの厚さに伸ばす。
 - ④ あみえびも①～③まで作る。
 - ⑤ くっつかないアルミホイルの上に③を置き、トースターで両面がパリパリになるまで焼く。
- ※ お好みで、しょうゆ、ごま油、とろけるチーズなどを加えてもよい。

広島いっぱいホクホク

県立呉商業高等学校
第3学年 荒金 美咲

H29
ひろしま
おやつ
No.4



★ おすすめポイント ★

広島のおいしいものが一度で簡単に食べられます！おやつにもおかずにもピッタリのメニューです！

◆ 材料・分量(4人分)

- じゃがいも…4個
- ★みそ…大さじ3
- さとう…大さじ2
- かたくりこ…80g
- ★ちりめんじゃこ…大さじ4
- ★広島菜漬け(みじん切り)…大さじ4
- バター…大さじ2 (サラダ油でもよい)
- 油…適量 のり…8枚



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① じゃがいもに切り込みを入れ、皮ごとやわらかくなるまでゆでる。
- ② ちりめんじゃこにみそ大さじ1を加えて混ぜ、油で素揚げする。※ちりめんじゃこみそは混ぜるだけでもよい。
- ③ ①のじゃがいもの皮をむき、つぶす。途中で、みそ大さじ2・かたくりこ・さとうを入れながら一緒につぶす。
- ④ ③に②のちりめんじゃこと広島菜漬けを混ぜ込む。
- ⑤ 好みの大きさに分け、丸めて、1.5cmの厚さにつぶす。
- ⑥ フライパンにバターを入れて熱し、⑤を入れ、両面を色よく焼く。
- ⑦ のりではさむ。

さげかす
酒粕ケーキ

県立呉南特別支援学校
高等部第2・3学年
高等部作業学習食品グループ

H29
ひろしま
おやつ
No.5



★ おすすめポイント ★

ほんのりとした酒粕の香りと
甘納豆の優しい甘さが
マッチしています！

◆ 材料・分量(4人分)

薄力粉…200g
ベーキングパウダー…12g
さとう…80g
★牛乳…180cc
★酒粕…40g
水…大さじ3
甘納豆…50g



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてボウルにふるう。
- ② 酒粕と水をレンジで30秒温めて、酒粕を溶かす。
- ③ ②をボウルに入れて泡立て器で混ぜ、さとう、牛乳の順に入れて、しっかりと混ぜる。
- ④ ①の粉を少しずつ加え、しっかり混ぜ、甘納豆の半分を加える。
- ⑤ スプーンでマフィン型の8分目くらいまで入れ、残りの甘納豆をトッピングする。
- ⑥ 湯気の上上がった蒸し器に入れ、蒸し布をかけて15分、中火で蒸す。竹串を挿して何もつかなければ完成。

ぎょうざアップルパイ

福山市立湯田小学校
第6学年 山本 竜晴

H29
ひろしま
おやつ
No.6



★ おすすめポイント ★

ぎょうざの皮で、
簡単にアップルパイを
作ることができます！

◆ 材料・分量(4人分)

ぎょうざの皮…16枚
★りんご…1個
さとう…大さじ3
★レモン汁…大さじ2
バター…大さじ1



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① りんごのしん・皮を取り、0.5mm～1cm角に細かく切る。
- ② フライパンにバターを入れ、弱火でバターを溶かし、①のりんごを入れる。
- ③ りんごに少し火が通ったら、さとう・レモン汁を加える。煮えたら、別の器に取り出す。
- ④ ぎょうざの皮に③の具を少しのせ、周りに水を付けて皮をくっつける。
- ⑤ 低温の油でじっくりこげないように揚げる。
※油をたっぷりひいたフライパンで加熱してもよい。

レモンたっぷりいろいろ

安芸高田市立八千代中学校
第3学年 駄阿 和水

H29
ひろしま
おやつ
No.7



★ おすすめポイント ★

難しそういろいろが
とても簡単にできます！

◆ 材料・分量(4人分)

- ★レモンの皮…少々
- ★レモン汁…40mL
- 水…1カップ
- 小麦粉…120g
- さとう…100g



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ①レモンの皮を、おろし金でする。
- ②レモン汁を40mLしぼる。
- ③小麦粉・さとう・①のレモンの皮を混ぜ、少しずつ
水を加えながら混ぜる。
- ④②のレモン汁を加え、混ぜる。
- ⑤耐熱容器に移し、軽くラップをかけ、電子レンジで
4分間加熱する。
表面が白っぽい場合は、透明になるまで、1分ず
つ、再度、加熱する。
- ⑥冷蔵庫で30分冷やす。

レモンとはっさくの水切りヨーグルト

三原市立宮浦中学校
第3学年 正田 美智子

H29
ひろしま
おやつ
No.8



★ おすすめポイント ★

見た目もかわいく
味もおいしいです！

◆ 材料・分量(4人分)

- プレーンヨーグルト…1箱
- ★レモン…1個
- さとう…大さじ2
- はちみつ…大さじ1
- ★はっさく…1個
- さとう…小さじ2



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ①ヨーグルトを水切りしておく。
＜水切りの例＞
ボウルにザルを置き、キッチンペーパーを2～3
枚ひき、ヨーグルトを入れてしばらく置いておく。
- ②飾り用に、レモンの輪切りを作る。
残りのレモンで、レモン汁をしぼる。
- ③②のレモン汁・さとう・はちみつを混ぜ合わせ、レン
ジで1分間加熱する。
- ④はっさくは皮をとり、さとうをまぶして、レンジで1分
間加熱する。
※はっさくは缶詰で代用してもよい。
- ⑤①のヨーグルトと③のレモンシロップを混ぜてカップ
に入れ、レモンの輪切りとはっさくを飾る。

おこのめ焼き

府中町立府中南小学校
第6学年 富山 結希

H30
ひろしま
おやつ
No.1



★ おすすめポイント ★

朝ごはんでかんたんに栄養がとれると思って考えました。山いものもちもち感がオススメです。

◆ 材料・分量(4人分)

- ★ごはん…3杯分
- ★広島菜漬け…20g
- ★音戸ちりめん…20g
- ★観音ねぎ…1本
- 山いも…8cm分
- 卵…1個
- キャベツ…1枚
- サラダ油…適量
- お好みソース…適量
- マヨネーズ…適量



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① 広島菜漬け、キャベツをこまかく切る。観音ねぎは小口切りにする。
- ② 山いもをすりおろす。
- ③ ボウルにごはん、音戸ちりめん、卵、①、②を入れて混ぜる。
- ④ ③を8つに分け、丸めてつぶしておく。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を両面、こんがりと焼く。
- ⑥ お皿に盛り、お好みソース・マヨネーズをかけ、ねぎを散らす。

さっぱりレモンのフレンチトースト

海田町立海田西中学校
第2学年 重松 美憂

H30
ひろしま
おやつ
No.2



★ おすすめポイント ★

いつものフレンチトーストにレモンに甘ずっぱさを加えてさっぱり朝ごはん！

◆ 材料・分量(4人分)

- 食パン…4枚
- ★レモン…2個
- はちみつ…適量
- 無塩バター…20g
- 粉砂糖…適量
- <卵液>
- 卵…4個
- ★牛乳…2カップ
- 砂糖…大さじ1



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① レモンをきれいに洗い、水気をふき、1つは、ヘタをおとし輪切りにする。もう1つは、しぼり器でしぼる。輪切りにしたレモンにはちみつを加え、冷蔵庫にしばらく置いておく。
- ② 食パンを食べやすい大きさに切る。
- ③ 卵を溶きほぐし、砂糖・牛乳を加えて混ぜる。②の食パンをひたし、途中で何度か裏返す。卵液がしみこんだところでレモン汁を加える。
- ④ フライパンに無塩バターをとかし、③の両面を香ばしく焼く。
- ⑤ お皿に盛り、はちみつレモンをかけて最後に粉砂糖をふる。

H30
ひろしま
おやつ
No.3

カリッ！とおいしいレンコンピザ

三原市立大和中学校
第3学年 越水 麻央



★ おすすめポイント ★

カリカリになるまでれんこんを焼くのがポイントです。

◆ 材料・分量(4人分)

- ぎょうざの皮…8枚
- ★れんこん…20g
- ベーコン…20g
- 玉ねぎ…3/4個
- ケチャップ…適量
- チーズ…20g
- サラダ油…適量



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎはスライスする。
- ② れんこんを薄く切って水にさらしたあと、水気をきる。
- ③ フライパンに油をひき、②のれんこんをカリカリになるまで焼く。
- ④ ぎょうざの皮にケチャップをぬる。
- ⑤ ④の皮に、れんこん、ベーコン、玉ねぎ、チーズをのせて、トースターで色よく焼く。

H30
ひろしま
おやつ
No.4

ぱり！ほく！とろ！ポテト☆

県立総合技術高等学校
第3学年 歌田 萌花



★ おすすめポイント ★

ポテトのホクホク、チーズのトロトロ、餃子の皮のパリパリの3つの食感を味わえるのがポイントです。

◆ 材料・分量(4人分)

- ★安芸津^{あきつ}じゃがいも…2個
- ぎょうざの皮…12枚
- チーズ…適量
- 塩・こしょう…少々
- マヨネーズ…適量
- ハム…4枚
- ミニトマト…4個
- オリーブ油…適量



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

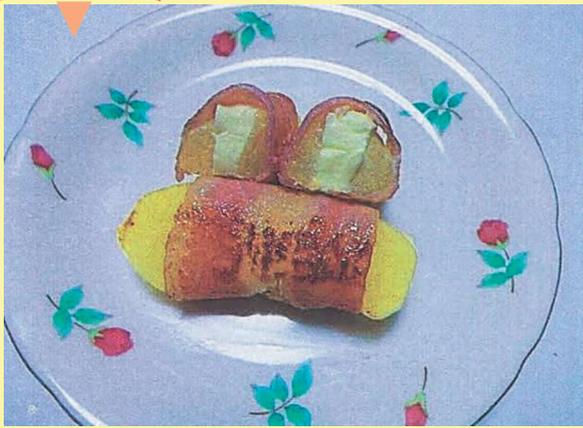
◆ 作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、皮をむき、やわらかくなるまでゆでる。やわらかくなったら、お湯を切り、フォークでつぶす。
- ② ①にマヨネーズ、塩・こしょう、チーズを混ぜる。
- ③ ハムは三等分に、ミニトマトは八等分に切る。
- ④ ぎょうざの皮に、ハム1切れとミニトマト4切れをのせ、クルクル丸める。終わりは水を付けてとめる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をひき、④を両面、きつね色になるまで焼く。

H30
ひろしま
おやつ
No.5

まきまきアップル・ベーコンまき

庄原市立高野小学校
5年生全員



★ おすすめポイント ★

作る時は、ベーコンをしっかりまきつけるのがポイントです。チーズがとろけておいしいです。

◆ 材料・分量(4人分)

- ベーコン…ハーフサイズ8枚
- ★りんご…1/4個
- クリームチーズ…個包装2個
- オリーブ油…適量
- 塩…少々
- ブラックペッパー…お好みで



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① ベーコンを巻くことができるサイズにりんごを薄く切る。電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② クリームチーズを四等分する。
- ③ ベーコンを広げ、クリームチーズとりんごをのせて巻く。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき、巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤ 両面が焼けたら塩をふり、お皿に盛りつける。
- ⑥ お好みでブラックペッパーをかける。

簡単で低コスト！レモンたっぷりマシュマロソースのラスク

県立安芸高等学校
第1学年 岩重 明李

H30
ひろしま
おやつ
No.6



★ おすすめポイント ★

広島県産レモンの皮と果汁をたっぷりを使い、マシュマロに少しだけ牛乳を加え、あと味がさっぱりするように工夫しました。

◆ 材料・分量(4人分)

- 食パン…2枚
- オリーブ油…大さじ8
- 塩…少々
- ★レモン…1個
- マシュマロ…16個
- 牛乳…小さじ3



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① パンを一口大に切る。
- ② ボウルにレモンのすりおろした皮と果汁を入れる。
- ③ ②にマシュマロを入れ、電子レンジで1分加熱する。
- ④ 取り出し、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をひき、パンを焼く。
※すぐに焼き色がつくので、片面だけ焼かない。
- ⑥ 焼き目がついたら塩を少々振りかける。
- ⑦ ④で作ったソースを⑥のパンの片面だけにつける。
- ⑧ お皿に盛りつける。



広島レモンのカリッフワッケーキ

坂町立坂中学校
第2学年 佐々木 凜奈



★ おすすめポイント ★

できたては、外がカリッと、中はフワッとしているので、とてもおいしいです。レモンを使っているため、香りも味もさっぱりしています。

◆ 材料・分量(4人分)

- ホットケーキミックス…180g
- バター…30g
- 卵黄…1個分
- 砂糖…50g
- ★ 牛乳…1/2カップ
- ★ レモン果汁…大さじ2
- はちみつ…大さじ2



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
- ② 型に流し入れる。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで約20分間焼く。



なめらかベリーベリー寒天

大崎上島町立大崎上島中学校
第1学年 木本 真一郎



★ おすすめポイント ★

夏にとれたブルーベリーを冷凍したものを使ったら、熱い液を入れた時、ブルーベリーが溶けて、マーブル模様になってきれいです。片栗粉を加えることで、食感がなめらかになります。

◆ 材料・分量(4人分)

- ヨーグルト…1/2カップ
- ★ 牛乳…1/2カップ
- ★ ブルーベリー…100g
- 砂糖…50g
- 水…1/2カップ
- 粉寒天…2g
- 片栗粉…小さじ2



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① カップにブルーベリーを並べておく。
- ② 牛乳とヨーグルトをよく混ぜ、なめらかにしておく。
- ③ 小なべに寒天、片栗粉、水、砂糖を入れて、弱火にかける。半とうめいになるまで混ぜる。
- ④ ②を加えて、混ぜながら約2分加熱する。
- ⑤ カップに流し入れ、冷蔵に入れて冷やし固める。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.1

ご飯せんべい

福山市立手城小学校
第6学年 上田 祐菜



★ おすすめポイント ★

体のために野菜を食べたいので、おせんべいみたいにしてみました。

おせんべいだと、パリッとしていて野菜も食べることができます。

◆ 材料・分量(4人分)

- ★冷やごはん…2杯分
- ★小松菜…1株
- ★ちりめんじゃこ…大さじ2
ごま…大さじ1
めんつゆ…大さじ1
ごま油…大さじ1



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ① フライパンにごま油を入れ、小松菜とちりめんじゃこをいためる。
- ② 冷やごはんをつぶす。
- ③ ボウルに①と②を入れ、混ぜ合わせる。
- ④好きな大きさに丸め、うすくのぼしてフライパンで焼く。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.2

広島ピザ風じゃがチーズ

県立広島観音高等学校
第2学年 小田 彩乃



★ おすすめポイント ★

じゃがいもをピザのように並べることで、ピザ風に仕上げることができます。

材料が少なく、手間もかからず、誰でも簡単に作ることができます。

◆ 材料・分量(4人分)

- ★じゃがいも…2個
- ★ピザ用チーズ…50g
- ★ちりめんじゃこ…適量
広島菜漬け…適量
オリーブ油…大さじ2
しょうゆ…大さじ1



※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう！

◆ 作り方

- ①じゃがいもを5～10mmに切り、600Wの電子レンジで4～5分間、加熱する。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいもを並べる。
- ③ほどよく焼き色が付いたら、ピザ用チーズ・ちりめんじゃこ・広島菜漬けを上にはらし、チーズが溶けるまで焼く。
- ④しょうゆで味付けをする。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.3

カリカリごぼうのじゃこあえ

呉市立両城中学校
第3学年 後藤 理沙



★ おすすめポイント ★

酢とレモンの分量をいろいろ
変えて作りました。

◆ 材料・分量(4人分)

- ごぼう…大1本
- ★ちりめんじゃこ…大さじ2
- サラダ油…適量
- しょうゆ…大さじ2
- ★レモン…小さじ1
- 酢…小さじ1
- 砂糖…大さじ2
- 片栗粉…適量



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① ごぼうを洗い、1cmの大きさに輪切りにする。
(水にさらさない)
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を多めに入れ、②をいた
める。
- ④ ちりめんじゃこを加えていためる。
- ⑤ 合わせておいたAを加え、混ぜる。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.4

パリパリチーズタコ

三原市立三原小学校
第5学年 永井 柚帆



★ おすすめポイント ★

三原のたこを、好きなチーズ
にのせました。

◆ 材料・分量(4人分)

- とろけるチーズ…4枚
- ★ゆでたこ…足2本
- みそ…適量
- マヨネーズ…適量



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① たこをぶつ切りにする。
- ② チーズを4等分に切り、フライパンに並べる。
- ③ 何枚かにみそをぬる。
- ④ チーズの上に、たこをのせる。
- ⑤ お好みでマヨネーズをつける。
- ⑥ パリパリになるまで、火加減に注意しながら
焼く。

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.5

ちりめんサンガ

呉市立川尻小学校
第5学年 村上 征太郎



おかずをおやつに
アレンジしたメニュー

★ おすすめポイント ★

魚が苦手な人でも食べやすい
ように、サンガにしました。

- *アジをツナに変え、おかずをおやつに
アレンジしました。
- *パンにはさんで食べてもおいしいです！

◆ 材料・分量(4人分)

- 葉ねぎ…2本
- 大葉…3枚
- ツナ…2缶(または小アジ切身…4枚)
- おろししょうが…適量
- みそ…小さじ1
- だししょうゆ…小さじ1
- ★音戸ちりめん…大さじ4
- ★レモン…適量
- サラダ油…適量



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

◆ 作り方

- ① 葉ねぎは小口切り、大葉はみじん切りにする。
- ② ツナに、①・おろししょうが・みそ・だししょうゆ
を加え、混ぜる。
(小アジを使う場合は、たたいて混ぜる。)
- ③ 音戸ちりめんを加えて、さらに混ぜる。
- ④ ほどよいサイズに丸める。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、こげ目がつくま
で焼く。
- ⑥ レモンをかける。

カリッとじゃがいもスティック

世羅町立せらにし小学校
第6学年 小迫 太一

令和元年度
ひろしま
おやつ
No.6



★ おすすめポイント ★

洗い物もあまりなく、短時間で作る
ことができます。
カリッとした食感でおいしく食べら
れます。チーズとジャコが入っている
ので、カルシウムがたっぷりで栄養満
点です。
ジャコのほかにもゴマを入れてアレ
ンジしても良いです。

◆ 材料・分量(4人分)

- じゃがいも…中2個
- 小麦粉…40g
- 片栗粉…40g
- バター…40g
- 粉チーズ…小さじ2
- 青のり…小さじ1
- ★ちりめんじゃこ…大さじ1



※材料や分量は、お好み
で調整してください。
★広島県産を使ってみま
しょう！

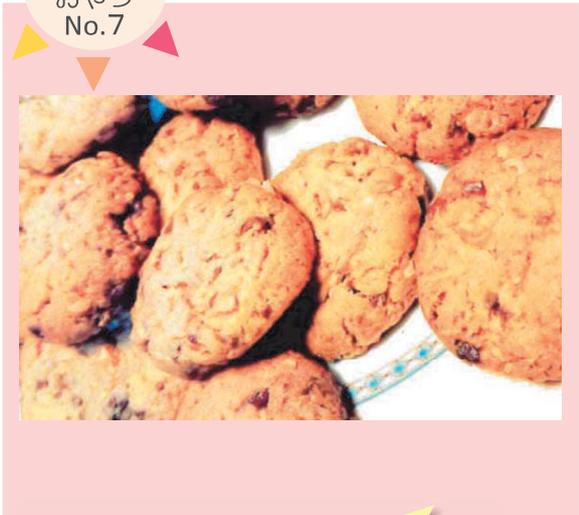
◆ 作り方

- ① じゃがいもは、皮をむいて一口大に切り、ゆ
でる。
- ② ビニール袋に全ての材料を入れ、もむ。
- ③ なめらかになったら、薄くのばす。
- ④ 冷蔵庫に入れて、5分間、冷やす。
- ⑤ お好みの幅に切る。
- ⑥ 170℃のオーブンで20分間、焼く。



パリパリ大豆クッキー

広島市立井口小学校
第4学年 山根 千幸



★ おすすめポイント ★
給食にクッキーが出ればいいなと思って作りました。大豆が入っているので体に良いです。おいしいので、いろいろな人に作って食べてほしいです。



- ◆ 材料・分量(4人分)
- バター…100g
※マーガリンでもよい
 - 砂糖…75g
 - ★卵(全卵)…30g
 - 薄力粉…120g
 - ベーキングパウダー…小さじ1/2
 - 節分豆…40g

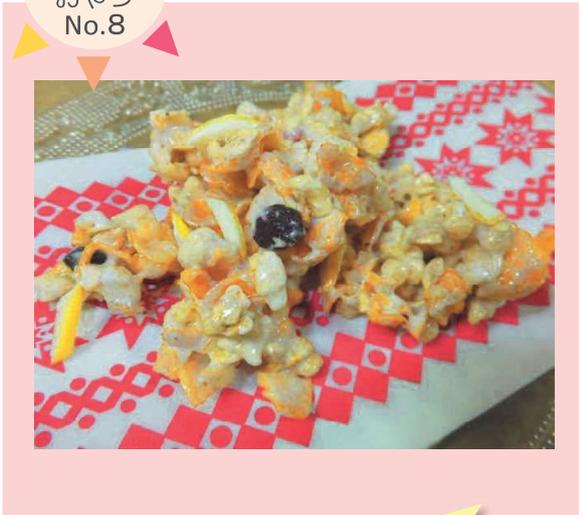
※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう!

- ◆ 作り方
- ① 節分豆を細かくかく。
 - ② ボウルにバターを入れて混ぜ、砂糖を加え、さらに混ぜる。
 - ③ 溶き卵を加えて混ぜる。
 - ④ 小麦粉とベーキングパウダーをふるいながらボウルに入れ、さっくりと混ぜる。
 - ⑤ ①を加えて混ぜ、丸める。
 - ⑥ 天板に並べて、180℃のオーブンで13分間、焼く。



ざくざくレモン風味シリアルバー

東広島市立磯松中学校
第3学年 小鴨 由季



★ おすすめポイント ★
食感を楽しむために、フルーツグラノーラを入れました。広島のレモンを利用してさっぱりとしたお菓子ができました。
子供も食べやすいと思います。



- ◆ 材料・分量(4人分)
- フルーツグラノーラ…45g
 - 塩…小さじ1/4
 - ★レモン汁…小さじ1/2
 - ★レモンの皮…適量
 - マシュマロ…15g

※材料や分量は、お好みで調整してください。
★広島県産を使ってみましょう!

- ◆ 作り方
- ① 深めの皿に、フルーツグラノーラ、塩、レモン汁、マシュマロの順番に入れ、500Wの電子レンジで1分間、加熱する。
 - ② すぐに、スプーンで混ぜる。
 - ③ もう一度、レンジで30秒間、加熱する。
 - ④ あら熱がとれたら、冷蔵庫で1時間、冷やす。
 - ⑤ ほどよい大きさに割る。

おやつ(間食)のとり方を考えよう！

間食の役割

おやつ(間食)は3食の食事以外に食べる食べ物や飲み物のことです。食事と食事の間に食べるので「間食」ともいいます。おやつには、3食だけでは足りない栄養や水分を補う役割があります。また、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。

とり方のポイント

ポイント1 量を決める

心や体にとって大切なおやつですが、食べすぎると健康によくありません。1日にとるエネルギー(カロリー)が、消費するエネルギーより多くなってしまうと、肥満になる可能性もあります。

☆1日200キロカロリー以内！

おやつの量の目安は、1日200キロカロリー(ごはんなら、茶わん1杯分)以内がよいと言われています。

お菓子の箱や袋に書かれている「Okcal」をチェックして、食べる量を考えましょう。



☆量を決めて食べる！

お菓子の箱や袋からお皿に分けて、それ以上食べないようにすると、食べすぎを防げます。

また、ペットボトル飲料なども、飲みすぎないように、コップに入れて飲むようにしましょう。



ポイント2 時間を決める

1日3食の食事を食べられるように、おやつの時間を決めましょう。

☆食事や寝る前に食べない！

毎日の規則正しい生活リズムを守るため、おやつも毎日決まった時間に食べましょう。食事の前に食べるとごはんが食べられなくなり、寝る前に食べると次の日の朝ごはんが食べられなくなります。



☆何かをしながら食べない！

テレビやゲームなどをしながらダラダラとおやつを食べると、食べすぎたり、体調をくずしやすくなります。時間と量を決めて食べるようにしましょう。



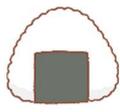


ポイント3

何を食べるか考える

3回の食事では不足しがちな栄養素（カルシウム・鉄・食物繊維など）を補うようにしましょう。これら栄養素が含まれる野菜やくだもの、乳製品などがおすすめです。おやつというとなすナック菓子やチョコレートといった菓子類が人気ですが、そればかりに偏らないように、上手に組み合わせる食べましょう。

★下の絵から食べたいおやつを選んで○で囲みましょう。

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
|  カップラーメン 1個 78g・350kcal |  おにぎり 1個 100g・170kcal |  ハンバーガー 1個 108g・260kcal |  メロンパン 1個 80g・293kcal |  ショートケーキ 1個 100g・308kcal |
|  ドーナツ 1個 50g・188kcal |  クッキー 1枚 10g・53kcal |  カステラ 1切 50g・160kcal |  かしわもち 1個 60g・124kcal |  みたらし団子 1本 50g・100kcal |
|  プリン 1個 70g・100kcal |  ゼリー 1個 100g 89kcal |  アイスクリーム 1個 140ml・240kcal |  ヨーグルト 1個 100g 67kcal |  チョコレート 1枚 50g・280kcal |
|  ポテトチップス 1袋 60g・333kcal |  せんべい 1枚 10g・38kcal |  やきいも 1本 200g・320kcal |  りんご 1個 300g・170kcal |  バナナ 1本 100g・86kcal |
|  乳酸菌飲料 1本 65ml・50kcal |  むぎ茶 200ml・2kcal |  牛乳 200ml・140kcal |  オレンジジュース 200ml・90kcal |  コーラ 200ml・100kcal |

★選んだおやつをどのように食べたらよいか、考えて書いてみましょう。

(例：やきいもとコーラを選びましたが、420キロカロリーになってしまうので、それぞれ半分にします。)