

～親子カフェ～ 本日のおやつ レシピ

1. マシュマロおこし(大人・幼児用レシピ)

《材 料》	《4人分》
コーンフレーク	50 g
(※できれば無糖が良い。グラノーラでも可)	
マシュマロ	45 g
バター	12 g
※クッキングシート	



《作り方》

- ① 鍋に焦げないようにバターを溶かし、マシュマロを入れさらに溶かす。
- ② ①が熱いうちにコーンフレークを入れて均等に混ぜる。
- ③ クッキングシートを敷いたバットなどに入れて平らにのばし、粗熱を取る。
- ④ ③を食べやすい大きさに包丁で切る。

《栄養成分》

エネルギー106kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 2.7 g 炭水化物 19.4 g

2. かぼちゃプリン(幼児用レシピ)

《材 料》	《4人分》
かぼちゃ	160 g
牛 乳	200 g
砂 糖	16 g
粉ゼラチン	5 g
水	400cc
ホイップクリーム(お好みで☆)	



《作り方》

- ① 粉ゼラチンは水を入れてふやかしておく。
- ② かぼちゃは皮をむき、一口大に切って耐熱容器に入れる。ラップをふんわりかけて柔らかくなるまで加熱し、ハンドブレンダーでつぶす。(600Wで4～5分程度)
- ③ 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、沸騰直前に火を止めて①のゼラチンを加え予熱で溶かして混ぜ、さらに②のかぼちゃペーストを加え混ぜ、裏ごす。
- ④ ③を器に分けて粗熱を取り、冷やし固める。ホイップで飾り付けし、出来上がり。

《栄養成分》

エネルギー116kcal たんぱく質 3.4 g 脂質 6.0 g 炭水化物 14.9 g

