

# 1歳～2歳の手作りヘルシーおやつ



## Topics

### この時期のおやつ(間食)の与え方

乳幼児は胃の容量が小さいので、1日3回の食事ではエネルギーや栄養素が不足することがあります。離乳完了後は必要に応じておやつ(間食)を与えましょう。与える場合のポイントは2つです。

point

1

この時期のおやつは、「3回の食事では足りない栄養素を補うもの」

3回の食事にとりいれられなかった食品を補う機会にするとよいでしょう。

おにぎり、いも類、牛乳・乳製品、果物などがおすすめです。

水分補給としてお水や麦茶なども与えると良いですね。

市販の甘いお菓子やスナック菓子、甘いジュース類などは楽しみの面がありますが、おやつ(間食)としては好ましいとは言えません。

point

2

1日1回か2回、時間と量を決めてあげましょう。

食事と同様に、間食も与える場合は生活リズムに沿って定期的に与えましょう。

食事に影響が出ないように、食事と食事の間の時間で、次の食事に影響が出ない量にしましょう。



### 大豆の蒸しパン

大豆の水煮	20 g
★ ホットケーキミックス	50 g
★ 溶き卵	大さじ1
水	大さじ2と1/2

- ① 大豆は薄皮をむき、粗くつぶす。
- ② ★をボウルに入れなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②に①を加え、耐熱カップ3つに等分に流し入れ、電子レンジで1～2分加熱し、粗熱をとる。

### チーズおかか入りおにぎり

ごはん	40 g
プロセスチーズ	5 g
かつおの削り節	小さじ1
のり	適量



ごはんの時間まで待てずに  
欲しがる子のおやつに！

- ① ごはんに小さく刻んだチーズとかつお節を混ぜる。
- ② ①を2等分して俵型に握り、細く切ったのりを巻く。

# 1歳～2歳の手作りヘルシーおやつ



## 豆腐のかぼちゃソース

絹ごし豆腐	30 g
かぼちゃ（皮・ワタ除く）	20 g
牛乳	20 ml

- ① かぼちゃを軽くぬらしてラップで包み、電子レンジで約1分加熱する。
- ② 粗熱がとれたらなめらかになるまでつぶす。  
牛乳でのばしてソース状にする。
- ③ 下ゆでした豆腐を食べやすい大きさに切り、②のソースをかける。

## さつまいものモンブラン

さつまいも	30 g
牛乳	10 g
バター	小さじ1/2
幼児用ビスケットやクラッカー	数枚



- ① さつまいもは小さく角切りにし、やわらかくゆでて熱いうちにつぶす。
- ② ①に牛乳、バターを加えてなめらかな状態にする。
- ③ ビスケットに②をのせる。  
♪ 食べやすいようにビスケットではさんでも。



## フルーツミルクかん

粉寒天	2 g
水	1/2カップ
牛乳(育児用ミルクも可)	150ml
旬のフルーツ	適量
砂糖	大さじ1

- ① 小鍋に粉寒天と水を入れて煮立たせ、砂糖を加えてよく溶かす。
- ② ①に牛乳を加え、沸騰直前で火を止めて粗熱をとる。
- ③ ②に刻んだフルーツを加えて混ぜ、水でぬらしたカップに入れて冷蔵庫で冷やし固める。  
※お弁当箱や密閉容器などに流し入れて固め、切り分けてもOK！