

手作りおやつ試食レシピ

バナナケーキ

平成19. 5. 19 あすかの保育園

【材料】 8号のアルミカップ8個分	
バナナ	1本
小麦粉	100g
卵	1個
マーガリン	50g
砂糖	40g
牛乳	50g
ベーキングパウダー	3g
バニラエッセンス	少々

- ① 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② ボウルにマーガリンと砂糖を入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- ③ ②に卵、バニラエッセンスを加えてよく混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ④ ③の中に①を加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ⑤ ④につぶしたバナナを加えて混ぜる。
- ⑥ アルミカップに⑤を7～8分目まで入れ、180℃のオーブンで約20分焼く。



《おやつについて》

乳幼児のはおやつは食事の一環として捉え、夕食までのエネルギーを補給できるようにしています。季節の野菜や果物を使い、自然の甘みやビタミン類を摂取できるようにし、できるだけ手作りを心がけています。

また手作り以外の日も、添加物を使っていない安心なお菓子を選ぶようにしています。ご家庭でも、市販のおやつを食べさせるときは、油の多いスナック菓子や甘すぎるもの、清涼飲料などは極力与えないように注意してあげてくださいね。おやつの食べすぎは肥満の原因や食事が進まない原因になります。理想的なおやつは、おせんべいや果物やおにぎりなどです。

