

間食レシピ

アレルギー物質を含む食品の表示

アレルギー物質を含むとして表示を義務付ける特定原材料と、
特定原材料に準ずるとして表示を奨励するものを規定している。

- 特 定 原 材 料 : 卵、小麦、そば、落花生、乳、えび、かに
- 特定原材料に準ずるもの : あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

※レシピのアレルギー物質を含む食品の表示は上記食品を掲載しています。
上記食品以外でアレルギーがある場合はご注意ください。

○おにぎり

○味噌汁

(合計)1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
194	6.3	4.0	99	0.4



○おにぎり（鮭）

アレルギー物質を含む食品の表示：さけ

< 材料 > 4人分
 ご飯 320g
 炒りごま 4g
 塩鮭 34g
 レモン 50g
 焼のり 1枚
 （おにぎり用）

< 作 り 方 >

- ① ご飯を炊き、鮭を焼き身をほぐす。
（テフロン加工で焼くと焦げず、扱い易い）
- ② レモン(国産)の皮の黄色の部分だけ剥き細かく刻む。
- ③ 熱いご飯にレモンの搾り汁を混ぜ、①と②を混ぜる。
- ④ おにぎりを作る。

★Point★

ご飯を使った手軽なおやつです。
小さく握って食べやすくします。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
164	4.5	1.8	26	0.2

○小松菜の味噌汁

アレルギー物質を含む食品の表示：大豆

< 材料 > 4人分
 小松菜 120g
 うす揚げ 24g
 米味噌 4.8g
 煮干しだし汁 400ml

< 作 り 方 >

- ① 煮干しでだしを取る。
- ② うす揚げは細切りにし、2cm位の長さに切る。
- ③ 小松菜は、2cm位に切る。
- ④ 具ざいが煮えたら味噌を溶き入れる。

★Point★

小松菜はビタミンやカルシウムが豊富な緑黄色野菜です。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
30	1.8	2.2	73	0.2

○納豆お好み焼き

○スティック胡瓜

○ほうじ茶

(合計)1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
171	6.9	3.5	39	0.2



○納豆お好み焼き

アレルギー物質を含む食品の表示：大豆・小麦・卵・えび

< 材料 > 4人分

ひき割り納豆	32 g
小麦粉	128 g
かつおだし汁	112 ml
卵	80 g
キャベツ	100 g
ネギ	4 g
干しエビ	16 g
キャノーラ油	4 g
青のり	適量
鰹節(削り節)	適量

< 作 り 方 >

- ① かつおだし汁と卵を溶き小麦粉を振り入れる。
- ② ①に千切りにしたキャベツとネギを混ぜる。
- ③ ②にひき割り納豆を混ぜ、熱した鉄板等に油を引きタネを広げ、上に干しエビを散らす、焼けたら裏返し、両面を焼く。
- ④ 仕上げに青のりと鰹節を散らし出来上がり。

★Point★

大豆の栄養を活かしました。虫菌菌の増殖を抑えることが期待されます。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
170	6.8	3.5	34	0.1

○スティック胡瓜

< 材料 > 4人分

胡瓜	40 g
塩	適量

< 作 り 方 >

- ① 胡瓜は5分の1の長さに切り、食べやすい大きさに切る。
- ② 塩を振る。

★Point★

噛むことで口の中に残った残渣をきれいになります。

○ほうじ茶

< 材料 > 4人分

ほうじ茶滲出液	400 ml
---------	--------

< 作 り 方 >

- ① ほうじ茶葉15 gを650 mlの湯で作る。

★Point★

最後にお茶を飲むことで口中はもっときれいになります。

○カリカリラスク

○ソフト炒り豆

○フルーツヨーグルト

(合計)1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
221	8.1	7.0	88	0.6



○カリカリラスク

< 材料 > 4人分
 フランスパン 120g
 バター 16g
 黒いりごま 4g
 青のり 少量

★Point★

噛み応えのあるラスクに黒ごまや青のりをのせ、風味をよくしました。

アレルギー物質を含む食品の表示：小麦・乳

< 作 り 方 >

- ① フランスパンは厚さ5mmに切り、バターを等分に塗る。
- ② 中火に熱したフライパンに入れ、約3分かけて両面をカリカリに焼く。
- ③ 黒ごま・青のりを各少量ずつふる。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
120	3.1	4.1	18	0.6

○ソフト炒り豆

< 材料 > 4人分
 大豆 40g

★Point★

子どもにやさしいかみごたえの炒り豆に仕上げました。

アレルギー物質を含む食品の表示：大豆

< 作 り 方 >

- ① 大豆は一晩、水につける
- ② フライパンを熱し、①の大豆を弱火で焦がさないようにゆっくりと炒る。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
42	3.5	1.9	24	0

○フルーツヨーグルト

< 材料 > 4人分
 りんご 80g
 パイン 80g
 キウイ 40g
 オレンジ 80g
 ヨーグルト 120g

アレルギー物質を含む食品の表示：乳・キウイ・オレンジ・りんご

< 作 り 方 >

- ① 果物をカットし、ヨーグルトをかける。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
59	1.5	1.0	46	0

○ごぼうパンケーキ

○お茶ゼリー

(合計)1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
206	4.7	4.4	89	0.6



○ごぼうパンケーキ

アレルギー物質を含む食品の表示：小麦・乳

< 材料 > 4人分

ホットケーキの素	160g
牛乳	100g
ごぼう	80g
なたね油	小さじ1
しょう油	6g
三温糖	4g
なたね油	小さじ1/2
白ごま	2g
メープルシロップ	8g

★Point★

ごぼうは歯ごたえがあり、
繊維質の多い野菜です。

< 作 り 方 >

- ① ホットケーキの粉に分量の牛乳を混ぜる
- ② ごぼうは皮をむき、2～3cmの長さにスライスする。
- ③ フライパンになたね油を熱し、②のごぼうを入れ
醤油と砂糖で下味をつける。
- ④ 新たにフライパンになたね油を熱し、①を入れ③の
ごぼうをのせて焼く。
- ⑤ 白ゴマをかけて焼き片面が焼けてきたら、ひっくり
返して火が通るまで焼く。
- ⑥ 焼きあがった⑤に好みでシロップをかける。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
203	4.4	4.4	85	0.6

○お茶ゼリー

< 材料 > 4人分

緑茶	500ml
粉寒天	4g

★Point★

口の中をすっきりさせる
お茶をゼリーにしました。

< 作 り 方 >

- ① 緑茶は水出しとし、粉寒天を入れてとろ火にかけ、
かき混ぜながら煮溶かす。
- ② 沸騰したら、ふきこぼれない程度の火にして1～2分間
沸騰を続ける。
- ③ カップに移し、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし
固める。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
3	0.3	0	4	0

○ちりめんじゃことキャベツの和えもの

○オレンジ

○牛乳

(合計)1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
124	4.6	7.8	137	0.3



○ちりめんじゃことキャベツの和えもの

アレルギー物質を含む食品の表示：卵

< 材料 > 4人分

キャベツ	150 g
ちりめんじゃこ	4 g
ゆかり	0.7 g
マヨネーズ	5 g

< 作 り 方 >

- ① キャベツは1.5センチ角に切り、湯通しする。
- ② キャベツの水気をきり、ちりめんじゃこ、ゆかり、マヨネーズを和える。

★Point★

キャベツの噛み応えがあるように大きめに切り、カルシウムの多いちりめんじゃこ和えました。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
46	1.0	4.0	21	0.2

○オレンジ

アレルギー物質を含む食品の表示：オレンジ

< 材料 > 4人分
オレンジ 1個

< 作 り 方 >

- ① オレンジはよく洗い、8つに切る。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
11	0.3	0	6	0

○牛 乳

アレルギー物質を含む食品の表示：乳

< 材料 > 4人分
牛乳 400ml

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
67	3.3	3.8	110	0.1

○サクサクパンプキンパイ

○煮干しのカレー炒め

(合計)1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
152	4.2	9.7	82	0.2



○サクサクパンプキンパイ

< 材料 > 4人分

かぼちゃ	200g
春巻きの皮	4枚
水溶き小麦粉	
小麦粉	大さじ2
水	大さじ1
バター	8g
メープルシロップ	大さじ1
なたね油	適量

★Point★

かぼちゃの自然な甘みを生かしました。



○煮干しのカレー炒め

< 材料 > 4人分

煮干し	12g
片栗粉	大さじ1
カレーパウダー	小さじ1/2
なたね油	小さじ1と1/2

★Point★

カルシウムが豊富な煮干しをカレー味にしました。

アレルギー物質を含む食品の表示：小麦・乳・大豆

< 作 り 方 >

- ① かぼちゃは種を除き、ざく切りにする。レンジまたは蒸し器で加熱し、十分に柔らかくする。
(かぼちゃは冷凍の物を使用してもOK)
- ② かぼちゃの水気をよくきってから、熱いうちにつぶし、バターとメープルシロップを混ぜる。
- ③ 春巻きの皮は半分に切り、まわりに水溶き小麦粉を塗る。手前に②をのせて巻き、両端を留める。
- ④ 油を弱火で熱し、途中で返しながら、両面が色づくまで3～4分揚げる。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
120	2.3	8.0	14	0.1

< 作 り 方 >

- ① 煮干しは水にくぐらせる。
軽くペーパーで水気をふきとる。
- ② 片栗粉とカレーパウダーを混ぜあわせ、①の煮干しをまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②の煮干しを炒める。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
32	1.9	1.7	68	0.1

○レアチーズケーキ

○さつまいもチップス

(合計)1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
203	3.9	12.1	80	0.4



○レアチーズケーキ

< 材料 > 4人分

クリームチーズ	100g
三温糖	28g
レモン汁	小さじ4
ヨーグルト	170g
ブルーベリージャム	小さじ2

★Point★

カルシウムが多いチーズやヨーグルトを
口ざわりの良いレアチーズケーキにしました。

アレルギー物質を含む食品の表示：乳

< 作 り 方 >

- ① クリームチーズはやわらかく練り、砂糖、レモン汁の順に加えて混ぜる。
- ② ①にヨーグルトを混ぜ、器に入れ冷蔵庫で冷やす。
- ③ 食べる時にブルーベリージャムをのせる。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
147	3.6	9.5	70	0.2

○さつまいもチップス

< 材料 > 4人分

さつまいも	100g
なたね油	適量
塩	適量

★Point★

さつまいもチップスはパリパリと良く噛むことで
顎を丈夫にし、唾液の分泌を助けます。

< 作 り 方 >

- ① さつまいもはよく洗い、輪切りのスライスにし、水に浸す。
- ② さつまいもの水気をペーパーでふきとる。
- ③ 揚げ油を熱し、②のさつまいもをからりと揚げ、塩をふる。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
56	0.3	2.6	10	0.2

○わかめせんべい

○アセロラシャーベット



(合計)1人分				
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
157	2.9	1.9	47	0.4

○わかめせんべい

< 材料 > 4人分	
小麦粉	40 g
白玉粉	40 g
水	適量
三温糖	20 g
卵	20 g
白ごま	8 g
カットわかめ	8 g
なたね油	適量

★Point★

わかめは鉄分・カルシウムが豊富な食品です。噛みごたえのあるおやつです。

アレルギー物質を含む食品の表示：小麦・卵

< 作 り 方 >

- ① カットわかめは、スピードカッターで細かくしておく。
- ② 白玉粉は水を加えて、耳たぶくらいの固さにねっておく。
- ③ 全部の材料を細長くまとめ、5mmくらいの厚さに切り、ラップにはさんで麺棒で薄くのばす。
- ④ 揚げ油を熱し、じっくりと揚げる。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
115	2.8	1.9	46	0.4

○アセロラシャーベット

< 材料 > 4人分	
アセロラジュース	400ml



< 作 り 方 >

- ① アセロラジュースをステンレスのボウルに移し、冷凍庫に入れる。
- ② 30分ごとに少し固まりかけたところをスプーンでくずす。4回くらい繰り返す完成。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
42	0.1	0	1	0

○ジャガイモのチーズのせ

○抹茶オレ

(合計)1人分				
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
174	8.2	8.0	211	0.5



○ジャガイモのチーズのせ

アレルギー物質を含む食品の表示：乳

< 材料 > 4人分
 ジャがいも 280g
 チーズ 60g

< 作り方 >

- ① ジャがいもは5mmぐらいのスライスにする。
- ② ①にチーズをのせ、オーブン200℃で15分焼く。

★Point★

ジャがいもにカルシウムたっぷりのチーズをのせて、子供の好きなピザ風にしました。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
104	4.5	4.0	97	0.4

○抹茶オレ

アレルギー物質を含む食品の表示：乳

< 材料 > 4人分
 牛乳 400ml
 抹茶 4g

< 作り方 >

- ① 牛乳に抹茶を入れ、よく混ぜる。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
70	3.7	4.0	114	0.1



○食パンのピザトースト

○牛乳

(合計)1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
221	10.9	10.0	236	1.1



○食パンのピザトースト

アレルギー物質を含む食品の表示：小麦・乳・卵

＜ 材料 ＞ 4人分
 サンドイッチ用食パン 4枚
 スライスチーズ 4枚
 ちりめんじゃこ 2g
 のり 少々

＜ 作 り 方 ＞

- ① 食パンにチーズとちりめんじゃこをのせる。
オーブントースターで、焦げ目がつくまで焼く。
- ② 焼きあがりに、のりを散らす。

★Point★

子どもが噛み切りやすいサイズの
和風トーストにしました。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
154	7.6	6.2	126	1.0

○牛乳

アレルギー物質を含む食品の表示：乳

＜ 材料 ＞ 4人分
 牛乳 400ml

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
67	3.3	3.8	110	0.1



～健康な歯を守るための食事の工夫～

- 永久歯が形成される幼児期に必要な良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンD・リンなどの栄養素を含んだ食品を努めて使用しましょう。
- 歯に付着しやすいもの、砂糖分の多い食べ物を避けましょう。
- 食事や間食の時間を規則的にしましょう。
- よく噛むことは唾液の分泌を促し口腔内をきれいにする効果があるといわれています。

《各栄養素が多く含まれる食品》

フッ素 —— 煮干し、芝えび
キシリトール—— ほうれん草、いちご、レタス、
カリフラワー、玉ねぎ、にんじん
カルシウム—— 牛乳、わかさぎ、水菜、菜の花、
モロヘイヤ、大豆製品、ひじき
食物繊維 —— 玄米、豆類、ひじき、きのこ類、寒天、
切干大根、おから、ごぼう、いも類
カテキン —— 緑茶

発 行：平成24年6月

発行者：福井県健康福祉部健康増進課
〒910-8580 福井市大手3丁目17-1
TEL0776-20-0350

編 集：公益社団法人 福井県栄養士会
〒910-0004 福井市宝永3丁目10-16
共栄レジデンス1F
TEL0776-27-5999