

キッズクッキング ～からだにやさしいおやつづくり～

2026/2/7

NPO法人世界健康フロンティア研究会 ★ 食育グループHealthy+

キャロットフロマージュ



【材料】（4人分）

(A) すりおろし人参 30g

砂糖 12g

卵 25g

サラダ油 2g

豆乳 10g

(B) 米粉 30g

ベーキングパウダー 1.5g

ココアパウダー 2g

フロスティングクリーム

クリームチーズ 30g

ギリシャヨーグルト

(砂糖不使用) 50g

砂糖 8g

(ココアパウダー 2g)

いちご 8粒



★栄養成分 1人分★

エネルギー 107kcal たんぱく質 2.9g

脂質 4.0g 炭水化物 15.8g 塩分 0.2g

食物繊維 0.9g ビタミンC 19mg

フロスティングクリームとは？

ケーキやカップケーキの表面をデコレーションするための、甘いクリームです。今回はクリームチーズを使いますが、一部をヨーグルトにすることで、脂肪のとりすぎを少しだけ抑えています。お菓子でも、材料を少し工夫すると、体にやさしくできますよ。

※プリンカップがない場合、お皿に積み上げるイメージでも作れます。
トッピングは冷凍ブルーベリーです

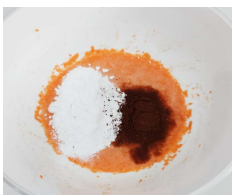
【作り方】プリンカップは110mlを使用



①クリームチーズは室温にもどしておく



②人参はすりおろして
[A]の材料をよく混ぜ合わせる



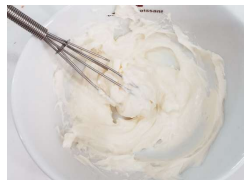
③[B]の材料を加えてさらに混ぜ合わせる



④オーブンを180℃に予熱しておく



⑤型に生地を流し込み、10分焼く



⑥焼いている間にフロスティングクリームを作る

クリームチーズをなめらかになるまで混ぜ、ヨーグルトと砂糖を加えて混ぜる
(ココア味のクリームにする場合はココアパウダーを入れる)



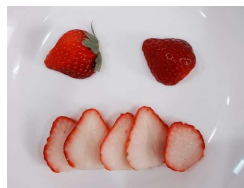
絞り袋に入れて絞りに入る前まで冷蔵庫にいておく



⑦焼きあがったら串をさして生地がつかなければOK!



⑧網の上に置いてあら熱を取る



⑨イチゴをカットする
1粒は縦に4~5枚にスライスする
残りの1粒は半分に切って
1つは軽く刻んでカップにいれ、
残りはトッピング用にする



⑩生地を横半分に切る



⑪カップの底に生地1枚をいれ
4~5枚にスライスしたいちごを
カップの壁に空気やすき間が
入らないようにピッタリと貼り
つける



軽く刻んだイチゴはカップの
真ん中にいれる
クリームをいれる



残りの生地をクリームの上に、かぶせる

イチゴをトッピングする



トッピングのイチゴは自由に
切ってアレンジして飾って
ください
下の写真は一例です



とうふチョコレートケーキ



【材料】 (4人分)

卵 2個

絹ごし豆腐 100g

ココアパウダー 15g

おからパウダー 20g

ベーキングパウダー 3g

はちみつ 20g

砂糖(パラチノース) 5g

アーモンドスライス 12切

★栄養成分 1人分★

エネルギー 106kcal たんぱく質 6.3g
脂質 4.8g 炭水化物 10.5g 塩分 0.2g
食物繊維 3.4g カリウム 276mg

パラチノースとは？

はちみつやサトウキビに含まれている砂糖と同じ成分ですが、化学構造的に結合の形が違う糖質です。この糖質が加わることで、同時に食べる糖質の腸からの吸収を穏やかにすることがわかっています。糖質は、エネルギーの素として重要な栄養素のひとつです。賢く食べることをお勧めします。

★食育ポイント★ 〈おやつで高栄養のものを選択しましょう〉 高たんぱく・食物繊維・ビタミンC

*糖質や脂質が多くなりがちな間食ですが、食物繊維やたんぱく質が多いことで、身体に優しいおやつになります。特に食物繊維はスローカロリーな食べ方になります。食物繊維が総エネルギーの1/100以上であれば優秀なおやつです。

*ビタミンCは、一日100mgは食べたい栄養素です。イチゴと人参でビタミンCが19mgあることは、とても優秀なおやつです。

【作り方】

1. 卵は冷蔵庫から出して、常温に戻す
2. 絹ごし豆腐を大きなボールに入れ、泡立て器で粒がなくなるまで混ぜる
3. はちみつ、砂糖(パラチノース)、卵を入れて混ぜる
4. おからパウダーを半分ずつ、最初に入れた分が混ざってから残り半分を入れて混ぜる
5. ココアパウダーを入れて混ぜ、最後にベーキングパウダーを入れて混ぜる
6. 耐熱容器にキッチンペーパーをしき、生地を流し入れる
7. トントンと上下に動かして表面を平らにし、アーモンドスライスを上にのせる
8. 電子レンジに蓋をしないで600W3分かける。

一度出してキッチンペーパーごと持ち上げ、容器の底にたまった水分を捨てる

9. 表面の生地が焼けるまで、1分ずつ追加して様子を見る

※できたての熱いままでも、冷やしても美味しいよ！