

保育園のサーターアンダギー

沖縄
おやつ



Point

黒ごまを入れるバージョンもあります。お好みで。

材 料 (1人分)

1.小麦粉（薄力粉）	13g
2.ホットケーキ粉	3g
3.三温糖	5g
4.無塩バター	1.5g
5.卵	8g
6.ベーキングパウダー	0.3g
7.揚げ油	適量

粉もの・揚げ物

ゼリー・プリン

かぼちゃ・芋

おかず・パン・おにぎり

Cooking Instructions

- 1 ボールに卵を割り入れてとき、三温糖を入れてよく混ぜ、溶かしバターを入れる。
- 2 小麦粉・ホットケーキ粉・ベーキングパウダーをふるい入れさっくりと混ぜる。
- 3 生地をピンポン玉くらいの大きさに丸める。
- 4 160℃前後の低めの油でゆっくりと揚げる。

保育園のちんびん

沖縄おやつ



Point

黒糖味のもっちり食感がたまらない沖縄の巻き菓子です

材 料 (1人分)

1.小麦粉（薄力粉）	14g
2.ベーキングパウダー	0.3g
3.牛乳	10g
4.黒砂糖	5g
5.油	1g
6.卵	5g

粉もの・揚げ物

プリン・ゼリー

芋・かぼちゃ

おかず・パン

Cooking Instructions

- 1 小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。黒砂糖と牛乳は合わせて混ぜておく。
- 2 ボウルに、卵→ふるった粉類→牛乳と黒砂糖→油の順によく混ぜる。ラップをして冷蔵庫で30分以上休ませる。
- 3 フライパンを中火で熱し、パンケーキを焼くような感じで焼く。厚さはパンケーキよりも薄く、クレープよりも厚め。
- 4 表面にプツプツと穴が開いて全体がだいたい乾燥したら裏返し、裏も少しだけ焼く。
- 5 焼けたら網の上におき、まだ熱いうちにクルクルと巻く。
- 6 そのまま網の上で粗熱を取ったら、出来上がり。

保育園のヒラヤーチー

沖縄おやつ



Point

台風や停電などで外出が難しい時に、家に
ある食材で手軽に作れる家庭料理です。

材 料 (1人分)

1.小麦粉（薄力粉）	8g
2.水	4g
3.卵	4g
4.ツナ缶	3g
5.にら	3g
6.にんじん	5g
7.食塩	少々
8.油	1g

粉もの・
揚げ物

ゼリー・
プリン

かぼちゃ・
芋

おかず・
おにぎり・
パン

Cooking Instructions

- ① にんじんは千切りにしておく。にらは1 cmくらいの長さに切っておく。
- ② 小麦粉、卵、油をきったツナ缶、食塩少々を合わせる。
- ③ 水を少しずつ加えて、だまがないようにまぜ、刻んだにらを加える。
- ④ フライパンを熱し、油を薄く敷き、③の生地を薄く広がるように流し込む。
- ⑤ 表面が乾いたら裏返して焼く。

保育園の黒糖アガラサー

沖縄おやつ



Point

レーズンは水にふやかして刻むことで少ない砂糖でも甘みが全体に広がります。

材料 (1人分)

1. 小麦粉（強力粉）	20g
2. 黒砂糖	7g
3. 白ごま	1g
4. レーズン	3g
5. 牛乳	20g
6. 重曹	0.4g
7. ベーキングパウダー	0.3g
8. 油	0.7g

粉もの・揚げ物

ゼリー・プリン

かぼちゃ・芋

おかず・パン・おにぎり

Cooking Instructions

- レーズンは水にひたしてふやかした後に刻む。牛乳に重曹・黒砂糖を入れる。
- 強力粉とベーキングパウダーをふるいにかけて、1と混ぜる。油と白ごま、レーズンを入れ混ぜる。
- カップに入れて、蒸し器で強火で30分ほど蒸す。

保育園の麦天

沖縄
おやつ

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

芋・
かぼちゃ

おかず・
おにぎり・
パン



Point

麦の天ぷら。沖縄伊江島の特産品で、小麦粉の天ぷらのことを方言で「ムジヌフテンプラ」（麦の天ぷら）ともいうそうです。

材料（1人分）

1.小麦粉（薄力粉）	10g
2.全粒粉	7g
3.ホットケーキ粉	3g
4.卵液	10g
5.三温糖	5g
6.バター	1.4g
7.ベーキングパウダー	0.3g
8.黒ごま	1g
9.揚げ油	適量

Cooking Instructions

- ボールに卵を割り入れてとき、三温糖を入れてよく混ぜ、溶かしたバターを入れる。
- 小麦粉・ホットケーキ粉・ベーキングパウダーをふるい入れさっくりと混ぜる。
- 黒ゴマを加え、生地をヘラでまぜ、ある程度まざったら手でまるめる。
- 160℃前後の低めの油でゆっくりと揚げる。

保育園の黒糖くずもち



Point

保育園の人気おやつ。簡単だけど、美味しい一品です。

材 料（1人分）

1. タピオカ粉 5g

2. くず粉 5g

3. 水 40g

4. 黒砂糖 3g

●最後にまぶす

きな粉 1g

三温糖 1g

沖縄おやつ

粉もの・揚げ物

プリン・ゼリー

かぼちゃ芋・ちや

おかず・パン・おにぎり

- 分量の水、タピオカ粉、くず粉、黒砂糖を入れて火にかける。
- かき混ぜながら透明になるまで煮る。
- ②をバットに入れて冷ます。
- 冷めたらちぎり切りにしてきな粉と三温糖をまぜた粉でまぶす。

保育園の甘がし

沖縄
おやつ



Point

押し麦がアクセント！

材料（1人分）

1. 金時豆	10g
2. 押し麦	10g
3. 水	80g
4. 三温糖	2g
5. 黒砂糖	2g

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

芋・
かぼちゃ

おかず・パン
おにぎり

Cooking Instructions

- 1 金時豆は洗って水につけ十分、水を含ませる。
- 2 押し麦は洗ってざるで水を切っておく。
- 3 ①を汁ごと火にかけ沸騰させ、ゆでこぼす。
- 4 金時豆と押し麦に、水を加えて柔らかくなるまで圧力で煮る。
- 5 黒砂糖、三温糖を加えて煮たら完成。

保育園のりんご包み揚げ

沖縄おやつ



Point

ご家庭で作るときは油を少し垂らしてオーブントーストで焼いてもOK。中にチーズをいれてもおいしいです。

材 料 (1人分)

1. りんご	35g
2. 春巻きの皮	1枚
3. 揚げ油	適量

粉もの・揚げ物

プリン・ゼリー

芋・かぼちゃ

おかず・パン・おにぎり

Cooking Instructions

- 1 りんごをくし切りにして、レンジでチンしてやわらかくしておく。
- 2 春巻きの皮で春巻きを作るときに要領で煮りんごを包み込み中温の油で揚げる。

保育園の揚げパン

沖縄おやつ



Point

保育園の人気おやつです。

材 料 (1人分)

1. ロールパン	1個
2. きな粉	1.5g
3. 三温糖	1g
4. 揚げ油	適量

粉もの・揚げ物

プリン・ゼリー

芋・かぼちゃ

おかず・パン・おにぎり

Cooking Instructions

- 1 ロールパンを油で揚げ、きな粉と三温糖をあわせたものをまぶす。

保育園の野菜プリッツ

沖縄
おやつ



Point

ポイントはにんじんから出た水分も使うこと！

材料（1人分）

1.小麦粉(薄力粉)	15g
2.人参	6g
3.パセリ(乾燥)	少々
4.ベーキングパウダー	0.4g
5.三温糖	0.4g
6.食塩	0.2g
7.オリーブオイル	2g
8.水	4g

粉もの・揚げ物

プリン・ゼリー

かぼちゃ・芋

おかず・パン・おにぎり

Cooking Instructions

- 1 人参は細かく刻んでおく。
- 2 ビニール袋に材料をすべて入れ、手で揉んでまとめ合わせる。まとまりが悪い場合は水を少し加える。
- 3 一つにまとまったら、冷蔵庫で約30分ねかせる。
- 4 綿棒で薄く広げ、食べやすい大きさにカットする。
- 5 オーブンシートを敷いた天板に隙間を開けて並べて180℃で12～15分焼く。

※食べやすい大きさにカットした後、ねじると写真のようなスティックになる。

保育園のオートミールツリー

沖縄
おやつ

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

芋・
かぼちゃ

おかず・
おにぎり・
パン



Point

オートミールバーをクリスマスツリーに見立てて形を変更しました。

材料（1人分）

1. オートミール	6g
2. コーンフレーク	5g
3. 食パン	6g
4. マシュマロ	5g
5. バター	2g

Cooking Instructions

- 食パンは耳の部分をサイコロ切りにし、トーストしておく。
- 鍋にマシュマロとバターを入れて中火にかけ溶かす。
- マシュマロが半分くらい溶けたら弱火にし、オートミール、コーンフレーク、トーストした食パンを加える。
- へらでまんべんなくマシュマロがしっかり溶けるまで混ぜる。
- アルミカップに1人分ずつ盛り付ける。
- 冷蔵庫で冷やし、固まったら完成

保育園のオートミールクッキー

沖縄
おやつ

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

芋・
かぼちゃ

おかず・パン
おにぎり



Point

レーズンを刻むことで苦手な
子どももたべることがきます。

材 料 (1人分)

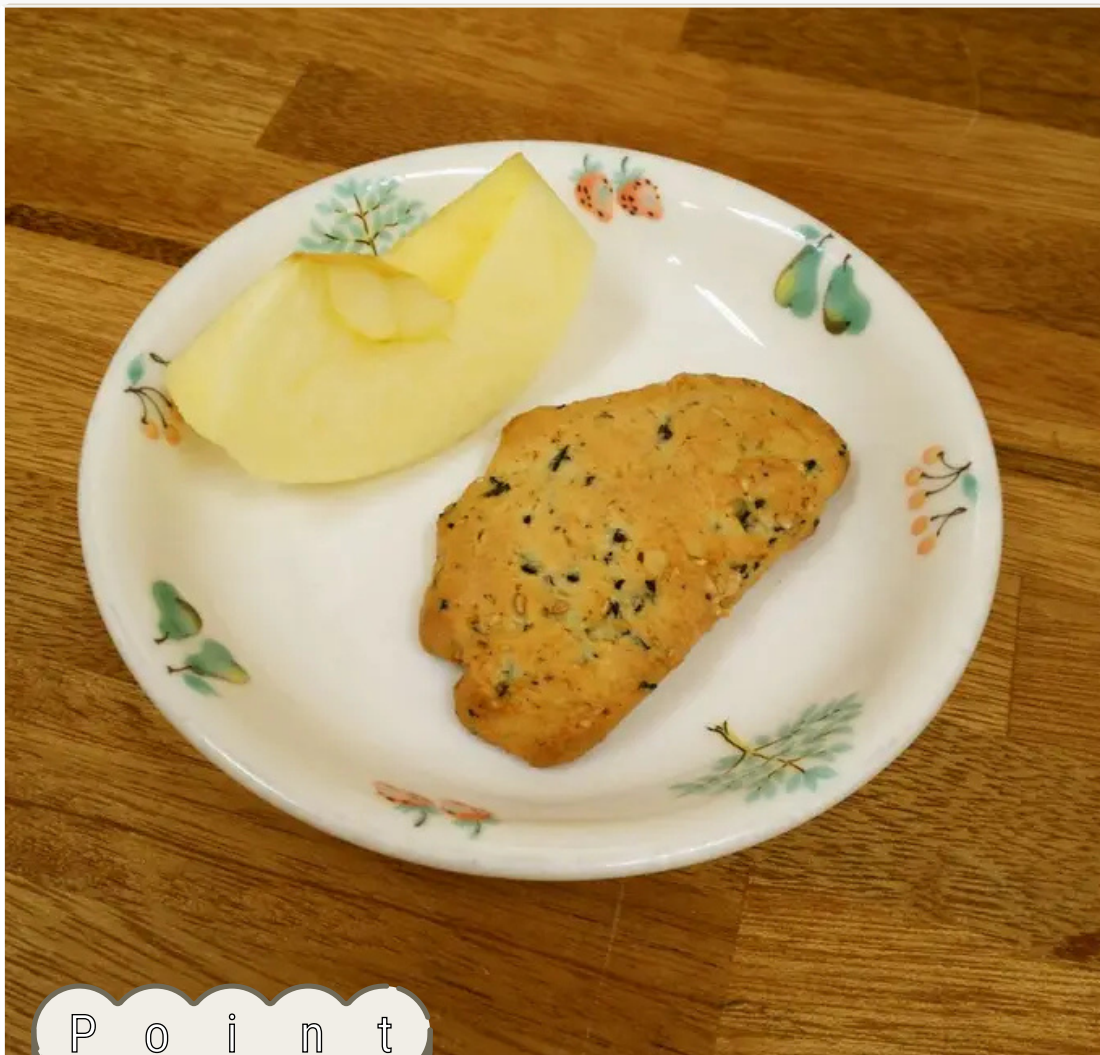
1. レーズン	3g
2. バター(室温に戻す)	3.5g
3. 三温糖	3.5g
4. 卵	2.55g
5. 小麦粉 (薄力粉)	12.5g
6. ベーキングパウダー	0.4g
7. オートミール	3.8g
8. ナツメグパウダー	少々

Cooking Instructions

- レーズンはお湯でふやかして、刻む。
- オーブンを180℃に予熱する。
- ボウルに、室温で柔らかくしたバターと三温糖を入れて混ぜる。
- 溶き卵を加えて混ぜる。
- 小麦粉、ベーキングパウダー、オートミール、ナツメグパウダーを加えて混ぜる。
- スプーンで1人分ずつに分けて、オーブンで15～20分焼く。

保育園のひじきクッキー

沖縄
おやつ



Point

卵不使用のクッキーです。

材料 (1人分)

- | | |
|--------------|-------|
| 1. 小麦粉（薄力粉） | 15 g |
| 2. ベーキングパウダー | 0.2 g |
| 3. バター | 5 g |
| 4. 三温糖 | 4 g |
| 5. 白または黒ゴマ | 1 g |
| 6. ひじき(乾燥) | 0.3g |

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

芋・
かぼちゃ

おかず・パン
おにぎり

Cooking Instructions

- 1 ひじきは水でもどして刻んでおく。
- 2 バターを室温でやわらかくして三温糖をいれて白っぽくなるまで混ぜる。
- 3 小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかけて入れ、最後にひじき・白ゴマを入れ、一緒にざっくり混ぜる。
- 4 ラップにくるみ、棒状にして冷蔵庫で30分ねかす。
- 5 ねかした後、包丁でカットし、予熱した170℃～180℃のオーブンで15分程度、きつね色になるまで焼く。

保育園のスコティッシュビスケット

沖縄おやつ

粉もの・揚げ物

プリン・ゼリー

かぼちゃ芋

おかず・パンおにぎり



Point

スコティッシュビスケットとは、バターをたっぷり使用した濃厚な味わいのイギリスのスコットランド発祥の伝統的な製法のビスケットです。

材料（1人分）

1.小麦粉（薄力粉）	13g
2.米粉(上新粉)	2g
3.黒砂糖	2g
4.三温糖	1g
5.無塩バター	5g
6.粉糖	少々

Cooking Instructions

- 1 オーブンを160℃に予熱しておく。
- 2 ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまで混ぜたあと、三温糖、黒砂糖を混ぜ溶かす。
- 3 同じボウルに小麦粉、米粉を入れ、泡立て器でよく混ぜておく。
- 4 ボウルの中でひとまとめにしたあと、棒状にし、包丁でスライスする。フォークで穴を開ける。
- 5 クッキングシートを敷いた天板に移す。
- 6 予熱した160℃のオーブンで20分～25分ほど焼く。薄く焼き色がつくくらいに調整する。
- 7 焼きあがって、冷めたら粉糖を茶こしでかけて完成。

保育園のパインケーキ



Point

ホットケーキ粉とパイナップル缶を使用する、簡単なケーキです。

材 料（1人分）

1. ホットケーキ粉	25g
2. パイン缶	10g
3. 牛乳	5g
4. 卵	5g
5. バター	3.5g

Cooking Instructions

- 1 バターを溶かす。パイン缶の汁を切る。オーブンを170℃に予熱しておく。
- 2 ボウルの中にホットケーキ粉と牛乳、卵、バターを入れ、混ぜる。
- 3 小さめに切ったパイン缶を混ぜる。
- 4 型に流し入れ、170℃に予熱したオーブン10～15分焼く。

沖縄
おやつ

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

芋・
かぼちゃ

おかず・パン
おにぎり

保育園のマーマレードケーキ

沖縄
おやつ



Point

砂糖は使わず、マーマレードの甘味だけで作りました。

材料 (1人分)

1.小麦粉（薄力粉）	12g
2.ホットケーキ粉	12g
3.マーマレード	10g
4.無塩バター	5g
5.卵	8.5g
6.油	1.2g
7.ベーキングパウダー	0.4g

粉もの・
揚げ物

ゼリー・
プリン・

かぼちゃ・
芋

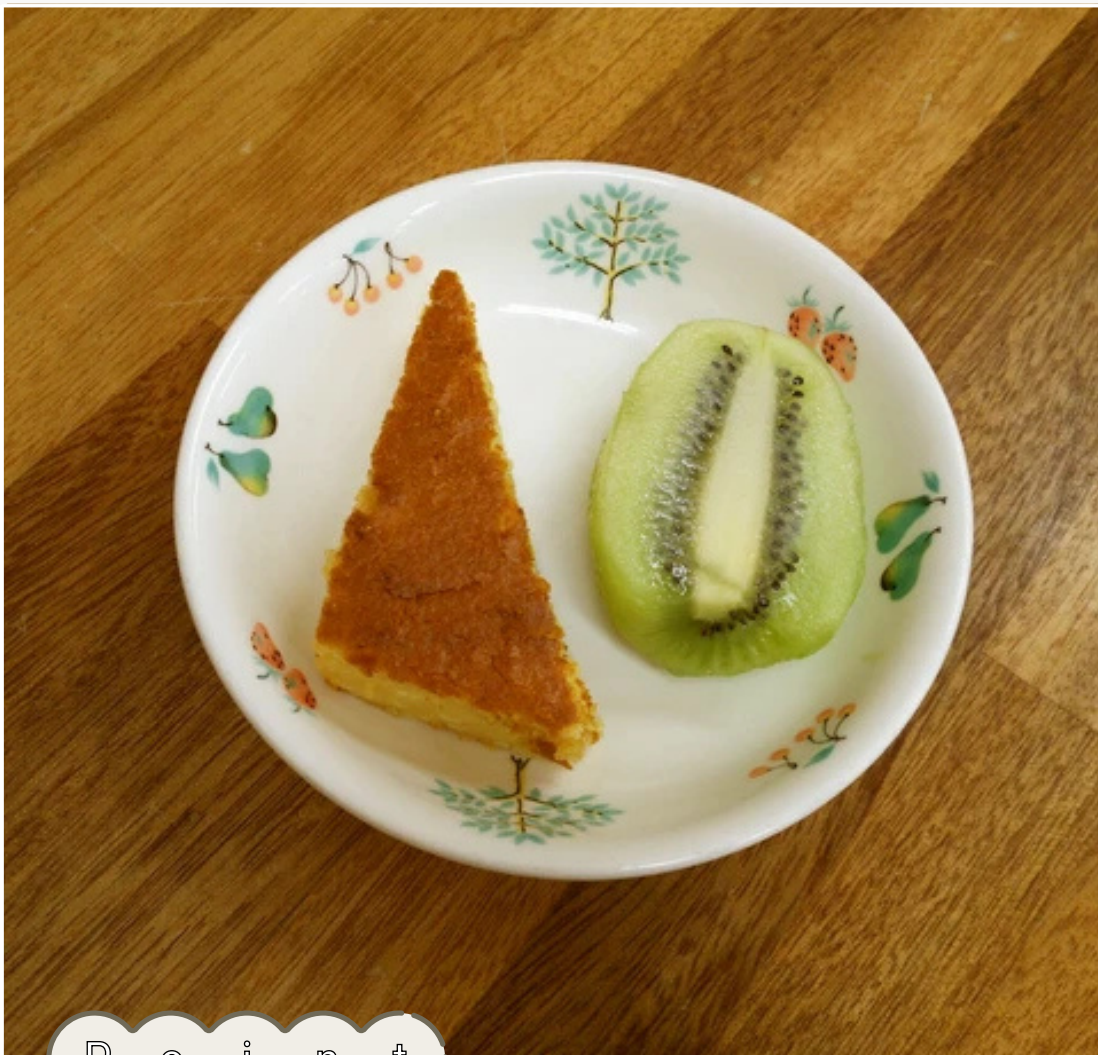
おかず・パン
おにぎり

Cooking Instructions

- ① オーブンは180℃に予熱しておく。
- ② 小麦粉、ホットケーキ粉、ベーキングパウダーはふるっておく。
- ③ ボールに卵、溶かしバター、油、マーマレードジャムを混ぜる。
- ④ ③に②を加えて混ぜる。
- ⑤ カップに入れて、15分～20分焼き、竹串をさし、何もついていなければ完成。

保育園のチーズケーキ

沖縄
縄
おやつ



Point

濃厚チーズがおいしい一品。保育所ではお祝いのメニューの日に提供しています。

材料（1人分）

1. クリームチーズ	14g
2. 小麦粉（薄力粉）	5g
3. 生クリーム	14g
4. 三温糖	6g
5. 卵	12g
6. レモン果汁	1g

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

芋・
かぼちゃ

おかず・パン
おにぎり

Cooking Instructions

- 1 クリームチーズは常温に戻しておく。オーブンは170℃に予熱しておく。
- 2 ボウルにクリームチーズを入れ、ハンドミキサーでなめらかにする。
- 3 三温糖を加えて混ぜる。
- 4 卵を加えてよく混ぜる。生クリームを加え、さらによく混ぜ合わせる。
- 5 小麦粉をふるい入れ、軽く混ぜ、レモン汁を加えてさらによく混ぜる。
- 6 型に流し入れ、予熱した170～175℃のオーブンで30分加熱する。

保育園のバナナケーキ



Point

お砂糖は使わずに、バナナの甘味で作った素朴な味です★

材 料（1人分）

1. バナナ	12g
2. 小麦粉（薄力粉）	7.5g
3. ベーキングパウダー	0.3g
4. スkimミルク	3.5g
5. 卵	6g
6. バター	5g
7. レーズン	1.3g

沖縄
縄
お
やつ

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

芋・
かぼちゃ

おかず・
おにぎり・
パン

Cooking Instructions

- 1 バターはレンジでとкаしておk。レーズンはぬるま湯でふやかしておく。バナナはつぶしておく。オーブンは180℃に予熱しておく。
- 2 ボールで卵・バターを混ぜ、バナナ・スキムミルク・レーズンを加える。
- 3 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせてふるいながら加えさっくりと混ぜる。
- 4 型にオーブンシートを敷き、流し入れる。予熱した180℃のオーブンで15～20分焼く。

保育園のりんごケーキ

沖縄
縄
お
や
つ



Point

りんごをいちょう切りとすりおろしで使います。

材 料 (1人分)

1.小麦粉（薄力粉）	12g
2.ベーキングパウダー	0.12g
3.三温糖	6g
4.塩	0.01g
5.りんご	36g
6.レーズン	5g
7.油	3g
8.粉糖	1g

粉もの
揚げ物

ゼリー
プリン

かぼちゃ
芋

おかず
おにぎり
パン

Cooking Instructions

- ① オーブンを180℃で予熱しておく。りんごの半量をいちょう切り、もう半量をすりおろす。
- ② ①に三温糖と塩、油、レーズン、油を加えて混ぜる。
- ③ ②にふるった小麦粉とベーキングパウダーを加えてさっくり混ぜて、
- ④ オーブンシートをひいた鉄板に流し込む。
- ⑤ 予熱した180℃のオーブンで15分焼き上げ、冷めてから切り分け、粉糖をかける。

保育園の枝豆スコーン



Point

枝豆を使ったおかずスコーン

材 料（1人分）

1.小麦粉（薄力粉）	15g
2.枝豆	6g
3.三温糖	4g
4.無塩バター	6.5g
5.ベーキングパウダー	0.4g
6.牛乳	7g
7.卵	5g
8.粉チーズ	1g

沖縄
縄
お
や
つ

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

芋・
かぼちゃ

おかず・
おにぎり・
パン

Cooking Instructions

- 1 小麦粉、ベーキングパウダーをふるう。
- 2 バターは、1 cmの角切りにする。
- 3 1 に2 と三温糖と枝豆と粉チーズを加えて指でつぶしながら混ぜる。
- 4 溶き卵と牛乳を加えて、切るように混ぜる。
- 5 30分程度生地をねかせた後、形づくり、予熱した180℃のオーブンで15分間焼く。

保育園のレーズンスコーン

沖縄
縄
おやつ



レーズンを刻むことで全体に
レーズンがいきわたります。

材 料 (1人分)

1.小麦粉（薄力粉）	15g
2.ベーキングパウダー	0.3g
3.三温糖	3.7g
4.無塩バター	5g
5.牛乳	4.5g
6.卵	5g
7.レーズン	2g

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

芋・
かぼちゃ

おかず・
おにぎり・パン

Cooking Instructions

- ① オーブンを180℃で予熱しておく。
- ② レーズンはぬるま湯に入れふやかしたあと、刻んでおく。
- ③ ボウルにバターと三温糖を入れ、混ぜる。
- ④ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるいながらボウルに入れる。
- ⑤ 溶き卵、牛乳、刻んだレーズンも入れ、混ぜる。
- ⑥ 綿棒でのばし、平らにしたものを、カットして、一人分の大きさにする。
- ⑦ オーブンシートを敷いた鉄板に並べて180℃で15分焼く。

保育園のきなこスコーン

沖縄
おやつ



Point

きなこがないときは、三温糖を少し減らしてジャムをいれてもよいです。

材料（1人分）

1.小麦粉（薄力粉）	15g
2.ベーキングパウダー	0.3g
3.きな粉	4g
4.三温糖	5g
5.無塩バター	5g
6.牛乳	7g
7.卵	4g

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

芋・
かぼちゃ

おかず・
おにぎり・パン

Cooking Instructions

- 1 オーブンを180℃で予熱しておく。
- 2 ボウルにバターと三温糖を入れ、木べらで混ぜる。
- 3 小麦粉とベーキングパウダー、きなこを合わせ、ふるいながらボウルに入れる。
- 4 溶き卵、牛乳も入れて木べらで混ぜる。
- 5 綿棒でのばし、平らにしたものをカットして、一人分の大きさにする。
- 6 オーブンシートを敷いた鉄板に並べて180℃で15分焼く。

保育園の米粉りんごケーキ



Point

りんごをいちよう切りとすりおろしで使います。

材 料 (1人分)

1. りんご	32g
2. 上新粉	15g
3. ベーキングパウダー	0.7g
4. 三温糖	4g
5. 油	3g
6. シナモン	少々
7. レーズン	4g
8. 粉糖	少々

沖縄
おやつ

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

かぼちゃ・
芋

おかず・
おにぎり・
パン

Cooking Instructions

- 1 オーブンを180℃で予熱しておく。
- 2 レーズンはお湯に入れ、ふやかしたあと、刻んでおく。
- 3 りんごの2/3はすりおろす。このとき、水分は捨てないこと！残りの1/3は角切りにする。
- 4 ボウルの中で三温糖と油を混ぜ、その中に上新粉、ベーキングパウダー、すりおろしたりんごと、りんごの水分を入れて、混ぜる。
- 5 角切りにしたりんごとシナモン、レーズンも入れて混ぜる。カップに入れて、180℃で、15分焼く。

保育園のふむふむ



Point

近隣市町村の保育所から教わった献立です。

材 料（1人分）

1. 車麩	6g
2. 生クリーム	6g
3. スキムミルク	2g
4. 三温糖	5g

沖縄
おやつ

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

かぼちゃ・
芋

おかず・
おにぎり・パン

Cooking Instructions

- 1 車麩を、10等分にカットする。（1本を10等分にします）
- 2 ボウルに、スキムミルク、三温糖、生クリームを混ぜ合わせる。
- 3 カットした車麩に液につけ、液をつけた部分を上にして、150℃のオーブンで8分程度、焼く。

保育園のココアプリン



Point

沸騰させすぎないように気を付け
ましょう。

材 料 (1人分)

1. アガー	1 g
2. 三温糖	4 g
3. ピュアココア	1.2 g
4. 豆乳(牛乳でも)	50 g

沖縄
縄
お
や
つ

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

芋・
かぼちゃ

おかず・パン
おにぎり

Cooking Instructions

- 1 アガーと三温糖をまぜておく。
- 2 豆乳、ピュアココアを混ぜて火にかける。沸騰し始めたら止める。
- 3 粗熱が取れたら型に流して冷やし固める。