



幼児向け
彩りのある『おやつレシピ集』

製作：山梨学院短期大学
食物栄養科
中川裕子ゼミ



○彩りのあるおやつ作りに使用した着色料

①市販品：粉末食用色素は7種類。(以下参照)

②天然着色料はイチゴや紫キャベツ、ニンジン、大葉、パプリカ、かぼちゃ、バナナ等から食品をスライスして、2～3分加熱(ブランチング処理)してから、-50℃で冷凍処理し、真空凍結乾燥装置にかけて乾燥、ミルサーにかけて微粉末にして調製後、使用した。

**家庭で天然着色料を作る場合は、天日乾燥か電子レンジ乾燥を利用する方法となるが、天候や、時間、粉末状態等にバラツキが生じる。

【粉末食用色素】

製造元：私の台所【インターネット販売】



製品名：粉末食用色素 赤

原材料名：紅コウジ色素(5.0%)、
食品素材(デキストリン)(95.0%)

【紅こうじ色素】

基原：ベニコウジカビの菌体

性質：水にやや溶け。アルコールに良く溶ける、油脂に溶けない。

耐光性は弱い。pHによる色の変化はないが、酸性で塩分が高いと沈殿する。耐熱性があり、ほとんど退色はしない。色調は赤で、アンモニア性アルカリで緑色の蛍光がみられる。たんぱく質への染着性に優れている。

用途：たんぱく質への染着性が良いことから、水産練り製品とくにかまぼこの着色に広く使用される。その他、ハム、ソーセージの着色や、菓子、冷菓など広く使用されている。



製品名：粉末食用色素 黄

原材料名：クチナシ黄色素(約15%)
食品素材(デキストリン)(約85%)

【クチナシ黄色素】

基原：アカネ科の植物のクチナシ果実。

性質：クロシンは配糖であるので水に溶解する。アルコールにやや溶け、油脂には溶けない。耐光性と耐酸性がないので飲料には向かない。澱粉に対する染着性が高いので麺類や菓子製品の着色に適する。黄色の色素。

用途：アルカリで安定化するので、中華面の着色に適している。



製品名：粉末食用色素 緑

※クチナシの果実より抽出した黄色と、青色色素を配合

原材料名：クチナシ黄色素(75.0%)、クチナシ青色素(20.0%)
食品素材(デキストリン)(5.0%)

【クチナシ青色素】

基原：アカネ科のクチナシ果実。

性質：水に良く溶け。アルコールにやや溶ける、油脂に溶けない。耐光性。

耐熱性は中間

ぐらい。pH3~8では色の変化はないが、塩酸酸性で速やかに脱色して沈殿することもある。色調は青色。

用途：菓子、飲料など。



製品名：粉末食用色素 青

原材料名：スピルリナ色素(35.0%)クエン酸三ナトリウム(9.0%)
リン酸二水素ナトリウム(結晶)(1.0%)
食品素材(デキストリン)(55.0%)

【スピルリナ色素】

基原：ユレイモ科の藍藻の藻体。

性質：水によく溶ける。アルコールにやや溶け、油脂に溶けない。耐光性、耐熱性とも弱い。たんぱく質と結合しているので、酸性(pH4.2以下)で沈殿する。染着性は悪い。色は青色で、赤紫色の蛍光がある。

用途：わさび粉、菓子、冷菓など熱がかからない食品に使用される。



製品名：粉末食用色素 茶

原材料名：コウリャン色素(99.0%)、炭酸ナトリウム(無水)(1.0%)

【コウリャン色素】

基原 : イネ科の植物色素コウリヤン

性質 : 水とアルコールにやや溶け、油脂に溶けない。耐光性、耐熱性に強いが、酸性で不要化する。たんぱく質に対して強い染着性がある。

用途 : たんぱく質への染着性が良いので、ハム、ソーセージの着色や植物たんぱく質の着色に使用される。



製品名 : 粉末食用色素 黒

原材料名 : イカスミ(約 55%)、食用素材(デキストリン)(約 45%)

【イカ墨色素】

基原 : イカ、とくにモンゴウイカの墨袋から取り出す。

性質 : 黒から褐色の色調を持つ。防腐作用がある。

用途 : 塩辛の墨作りの着色や、地中海料理に用いられる。



製品名 : 粉末食用色素 紫

原材料名 : ムラサキイモ色素(約 50%)、食品素材(デキストリン)(約 50%)

【ムラサキイモ色素】

基原 : ヒルガオ科の植物のムラサキイモの塊根。

性質 : 水によく溶ける。アルコールにやや溶け、油脂に溶けない。耐光性、耐熱性は他のアントシアニン色素よりも強い。pHによって色が変わり、酸性で赤紫色、アルカリ性で濃い紫色となる。

用途 : 飲料、菓子、冷菓、麺など鹿児島県の地場商品に使用されている。

1) 【カラフル白玉だんご】



1、材料 (30 個分)

～白玉団子～

白玉粉…200g

水 …180ml

～シロップ～

水 …200ml

砂糖 …20g

レモン汁…大1

粉末食用色素:

(生地 50g に対し)

紫…0.2g

ピンク…0.2g

緑…0.2g

赤…0.2g

黄…0.2g



2、調理法

～白玉団子～

- 1) 白玉粉 200g に水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さにこねる。
- 2) こねたら 8 等分にし (約 50g) の白玉団子にお好みの食用色素を加えて混ぜる。
- 3) この生地を 4 等分にして丸めて、中央をくぼませて形作る。
- 4) 沸騰した水の中に白玉をいれてゆでる。
- 5) 白玉が鍋の上まで浮いてきたら穴じゃくしですくう。
- 6) 水に入れて冷やしておく。

～シロップ～

- 1) 200ml の水を沸騰させてその中に砂糖を入れ、火をとめる。
- 2) シロップ 30ml を器に入れ、ゆでた白玉団子を加えて盛り付ける。

3、使用器具

ボール、片手鍋、計量カップ、穴杓子

2) 【白玉もちもちドーナツ】



1、材料

ホットケーキミックス…50g

白玉粉…90g

砂糖…大さじ2

サラダ油…大さじ1

水…100cc

粉末食用色素:

(生地 130g に対して)

赤…0.6g

緑…0.6g

2、調理法

- 1) 白玉粉に水を入れて混ぜる。
- 2) 1) にホットケーキミックスと砂糖を加えてこねる。
- 3) サラダ油を加えなめらかになるまでこねる。
- 4) 2~3cm に丸め 170℃で揚げる。

3、使用器具

ボール、揚げ網、バット、鍋



3) 【チョコ入り白玉】



1、材料

絹ごし豆腐…200g

白玉粉…150g

チョコレート（ミルク・ホワイト）
24片（2箱）

粉末食用色素：

（生地 150g に対して）

黒…1g

紫…1g

黄…1g



2、調理法

- 1) チョコレートを少しやわらかくする。手で溝にあわせ割っておく。
- 2) ボールに豆腐と白玉粉を入れてよくこねる。
- 3) チョコを中に入れて包む。
- 4) たっぷりの湯でゆでる。

3、使用器具

ボール、鍋、穴杓子

4) 【白玉粉入りもちもちニラ饅頭】



1、 材料

鳥ひき肉…200g

砂糖…大さじ2

白玉粉…300g

みりん…大さじ2

ニラ…1束

絹ごし豆腐…300g

粉末食用色素：

しょうゆ…大さじ2

生地 300g に対して

酒…大さじ2

赤…3g

2、 調理方法

1)鳥ひき肉を、しょうゆ・酒・砂糖・みりんできざめ、冷ましておく

2)ボールに白玉粉、塩少々、刻んだニラ、豆腐、①のそぼろをいれ、耳たぶよりやや、やわらかくなる程度に練る(豆腐は水のかわりになるから少しずつ入れる)

3)フライパンで焼く

3、使用器具

ボール・フライパン・フライ返し・まな板・包丁・さいばし



5) 【白玉粉入りしっとりもちもちパン】

いちご

パプリカ

にんじん

大葉



1、材料

強力粉…230g
白玉粉…25g
砂糖…20g
塩…3.5g
ドライイースト…3g
バター…15g
牛乳…200cc
お水…160cc

天然着色料：

生地 300g に対して

いちご…5g

にんじん…2g

パプリカ…3g

大葉…0.5g

* (粉末食用色素の場合 0.5~1 g
をお好みで加える)



2、調理方法

- 1)ぬるま湯以外の材料をボールにいれる。このとき、イーストの近くに砂糖を入れる。塩・バター・白玉粉はイーストから離して。イーストめがけてぬるま湯を入れ、木ベラでよく混ぜる。
- 2)まとまってきたら台の上に出して、手でこねる。体重をかけて、台にこすり付けるようにしっかりこねる。
- 3)表面がツルンとしてきたらこね上がり。丸くまとめて一次発酵を約 30 分。温度や湿度によって時間を調節する
- 4)2 倍くらいの大きさになったら、丸めなおしてベンチタイム
- 5)好みの形に成形する
- 6)2 次発酵約 25 分をし、190 度のオーブンで 25 分焼いたら出来上がり

3、使用器具

ボール・計量カップ

6) 【ポテトサラダ】



1、材料

じゃがいも…300g
にんじん…50g
きゅうり…50g
たまねぎ…40g
マヨネーズ…15g
酢…5g
塩こしょう…少々

天然着色料：

生地 100g に対して

紫キャベツ…0.3g

にんじん…1g

パプリカ…0.5g

大葉…0.2g

* 粉末着色料の場合 0.5～1 g 使用

2、調理方法

- 1)じゃがいもとにんじんは小さく切って、ゆでる。玉ねぎは薄くスライスし、きゅうりは小口切りにする。
- 2)じゃがいもをつぶし、切った野菜をいれ混ぜる。
- 3)調味料で味をつける

3、使用器具

ボール・さいばし・包丁・まな板



7) 【かえる寿司】



1、材料（一本）

米…2.5合

焼き海苔…3枚

天然着色料：ほうれん草…小さじ1と1/2（又は粉末食用色素 緑…0.5g）

粉末食用色素：黒…0.3g

2、調理法

目部分

・全形ののりを横8cm幅に切り、向こう1cmを残して緑のすしめし50gを広げ、目の中心部分の黒いすしめしをのせ、手前から巻く。巻き終わりを下にして縦長のトンネル形に整える。

口部分

・のり5cm幅の向こう半分に、すしめし20gを、向こう側が高くなるように傾斜をつけてのせる。手前ののりをすしめしにかぶせ巻き、三角形に整える。

顔部分

1) のり2/3枚の手前に、残りの緑のすしめしを棒状にまとめたのせる。

2) 手前の巻きすを持ち上げて、丸く巻く。

3) 指先でつぶすようにし、楕円形に整える。

組み合わせ

1) 顔の部分の短い側の中央に、3cm弱くらいの切り込みを入れる。切り込みに口の部分をいれ、巻きすで楕円形に整える。

- 2) のりを一枚敷き、上下 3cm を残し、すしめし 80 グラムを均一に広げる。中央にすしめし 20 グラムで山を作る。
- 3) 山の両側に、目の部分の長さを半分に切り、巻き終わりを上にして置き、1) をのせる。
- 4) 巻きすを手のひらにのせて丸め、すしめし 60 グラムを顔の部分を覆うようにのせます。
- 5) 最後に補ったすしめしが下になるように置き、トンネル形に整える。巻きすしを巻きすの端に移動し、側面を平らにします。
- 6) 包丁をぬれ布巾でふきながら、4 等分に切る。

3、使用器具

炊飯器、しゃもじ、ボール、巻きす、包丁



8) 【たまごボーロ】



1、 材料

溶き卵…2 個分
片栗粉…240 g
小麦粉…100 g
上白糖…100 g

天然着色料…
（生地 200 g に対して）
かぼちゃ…3 g
バナナ…2 g

*（粉末食用色素の場合
黄色を 0.5～1 g 使用）

2、調理法

- 1) 卵を混ぜ、上白糖を加える。
- 2) 片栗粉・小麦粉をふるい、1 に加えよく手で混ぜる。
- 3) 室温に 10 分おく。
- 4) 160℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

3、使用器具

ボール・粉ふるい・大さじ・オーブン・オーブンシート

