

令和8年
10月

横浜山手KDP

砂糖不使用でも大満足！ 「手作りバースデーケーキ」



お子さんのイベントや誕生日のとき、「ケーキでお祝いしたいけど、お砂糖やむし歯が気になる・・・」と悩んだことはありませんか？

実は先日、私の娘が3歳の誕生日を迎えました！

そこで今回は、お砂糖を一切使わずに作ったバースデーケーキを紹介します 🍰 ✨

甘味は完熟バナナとフルーツだけ。生クリーム代わりに水切りヨーグルトを使っているので、小さなお子さんでもペロリと食べられる優しい味です。

今回はプレーンと純ココアの2つの味で作ってみました！

砂糖不使用バースデーケーキ

12cm丸型×2個分

材料

- ・米粉（製菓用）：50g
- ・卵：1個
- ・完熟バナナ：1本
- ・無調整豆乳（または牛乳）：大さじ1～2
- ・純ココア（無糖）：小さじ1/2～1
- ・トッピング：水切りヨーグルト、お好みのフルーツ



1.下準備：

オーブンを170度に予熱
（必要であれば型にクッキングシートを敷く）

2.生地作り：

ボウルで皮をむいたバナナを
フォークで潰しペースト状にする

3.混ぜる：

卵を加えて泡立て器でよく混ぜ、
米粉と豆乳を加えダマがなくなるまで混ぜる

4.2つの味に分ける：

生地の半분을1つ目の型へ。残りの生地に
純ココアを混ぜて2つ目の型へ流し込む

5.焼く：

170度のオーブンで25～30分焼く（竹串を刺して何もつかなければOK）

6.デコレーション：

粗熱が取れたら水切りヨーグルトを塗り、
フルーツを飾って完成



▲実際の3歳のお誕生日ケーキ
（プレーン＆ココアの2種類）

一緒にトッピング！



「ヨーグルトを塗る」「フルーツを飾る」作業はお子さんと一緒に楽しむのもおすすめ！

少し形が崩れても自分で作ったケーキは特別な味がして、食べる意欲を引き出してくれます ✨



アレルギー対応の代用アイデア

- ・卵なし：ベーキングパウダー（小さじ1/2程度）を足すとふっくらしあがります。
- ・乳製品なし：デコレーションには「豆腐クリーム」や「豆乳ヨーグルトの水切り」がおすすめ。
- ・米粉：小麦粉でも同様にお作りいただけます



ろうそくの「フーッ」、火はけせましたか？

ろうそくを吹き消す「唇をすぼめて強い息を吐く」という動きは口の周りの筋肉（口輪筋など）がしっかり発達していないと火を消せるほどの息がだせなかったりします。

お誕生日のお祝いのときは、ぜひお子さんのお口周りの成長にも注目してみてくださいね！



フルーツの選び方と

「食べる力」を育てるポイント

トッピングにはお子さんが食べ慣れてるお気に入りフルーツを使いましょう！

当院では、お子さんの「自分で食べる力」やお口の発達を促すために、前歯を使ってしっかり『かじり取る』体験を大切にしています。フルーツを刻みすぎず少し大きめに飾って、「前歯でガブッと噛み切る」経験を作っておけるのもおすすめです。