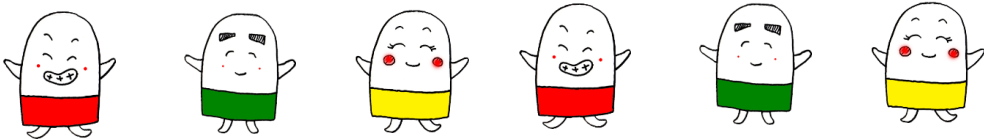
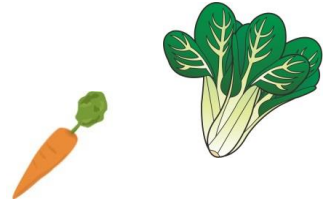


おすすめ レシピ集

おやつ編



サクサククッキー

☆☆材料☆☆

小麦粉	50g
ホットケーキミックス	50g
砂糖	30g
油	30g
バナナ	1本
コーンフレーク	20g

☆☆作り方☆☆

- ①ボールに油と砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ②①に小麦粉、ホットケーキミックスを振り入れ、切るように混ぜる。
- ③②にコーンフレークとバナナをつぶしながら入れ、さっくりと混ぜる。
- ④鉄板にクッキングシートをひき、好きな大きさに生地を並べていく。
- ⑤オーブンで160℃10分、焼き目をつけるために180℃2~3分焼く。

コーンフレークのサクサク感があってとてもおいしいです。コーンフレーク以外にもクラッカー、フルーツグラノーラなどを代わりに入れてもおいしくできます。

栄養成分表示（1個分16個できた場合）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
73	0.8	3.3	2	0.1

ピザトースト

☆☆材料☆☆

食パン	2枚(10枚切り)
玉ねぎ	1/2個
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ1/2
トマト缶	1/2缶
砂糖	小さじ1/2
コンソメ	少々
塩	少々
こしょう	少々
とろけるチーズ	適量

☆☆作り方☆☆

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に油をひき、玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ③②にトマト缶、中濃ソース、ケチャップ、砂糖、コンソメを入れ、水分が飛ぶまで煮詰め、塩こしょうで味を調える。
- ④食パンにピザソースを塗り、チーズをかけトースターで焼く。

コーン、ピーマンなどの野菜、ウインナーをのせてもおいしいです。トースターは焦げやすいので、焦げないように見ながら焼いてください。ケチャップの量はお好みで足してください。

栄養成分表示(1枚分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
104	3.6	3.5	45	1

豆腐ドーナッツ

☆☆材料☆☆

ホットケーキミックス	200g
木綿豆腐	200g
揚げ油	適量

☆☆作り方☆☆

- ①ボールに豆腐を入れて泡だて器でくずし、よく混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③②を2本のスプーンで卵形にし、160℃の揚げ油に落とし入れる。
- ④こまめに返して全体がきつね色になるまで揚げ、油をしっかりときる。

豆腐は水切りせず、豆腐の水分で粉を混ぜると良いです。ごまを入れたり、砂糖をまぶしたりなどいろいろなバリエーションで作ってみると楽しめると思います。豆腐の代わりに、にんじんやブロッコリーなどの野菜をすりおろしたり、みじん切りにして入れると野菜嫌いなお子さんでも食べやすくなると思います。野菜を豆腐の代わりに入れるため水分がなくなるので、牛乳でのばすようにしてください。

栄養成分表示（1個分16個できた場合）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
76	2.1	3.2	29.1	0.1