

本日のレシピ紹介<ランチ>

お好み焼き



<材料>子ども 1 人分

| | |
|---------------|------|
| 1 歳からのお好み焼き粉 | 20 g |
| あわ麺 | 45 g |
| キャベツ | 60 g |
| 豚バラ肉 | 30 g |
| もやし | 20 g |
| 切干大根（乾燥） | 10 g |
| 1 歳からのお好みソース | 10 g |
| 1 歳からのノンエッグマヨ | 5 g |
| 青のり | 適量 |
| グレープシードオイル | 3 g |



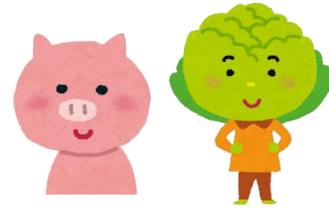
栄養価（1 人当たり）

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 424 kcal |
| たんぱく質 | 9.4 g |
| 脂質 | 16.0 g |
| カルシウム | 84 mg |
| 鉄 | 0.9 mg |
| 食塩相当量 | 0.6 g |



<下準備>

- 1歳からのお好み焼き粉と水を混ぜて生地を作る。
- 切干大根を水で戻す。
- あわ麺を茹でる（約5分）
- キャベツを千切りにする。



<作り方>

- ① フライパンを熱し、グレープシードオイルをひき、切干大根とあわ麺を混ぜ合わせるように炒める。
- ② ①を取り出し、同様のフライパンに生地をのばす。
- ③ 生地の上に、キャベツ、もやし、豚肉をのせその上に生地を少量たらず。
- ④ 野菜がしんなりしたらフライ返しでひっくり返し、蓋をする。（約5分）



- ⑤ 豚肉に火が通ったら④をフライパンの端によせる（A）。炒めた麺を丸い形に形成する（B）。
- ⑥ (B)の上に(A)をのせ、フライ返しで上から軽くおさえる。
- ⑦ 皿に盛り付け、お好みソース、マヨネーズ、青のりでトッピングする。



ねばねばサラダ

〈材料〉子ども 1 人分



☆サラダ

| | |
|-------|-----|
| モロヘイヤ | 30g |
| オクラ | 15g |
| コーン | 15g |
| トマト | 10g |

☆ドレッシング

| | |
|-----------------|------|
| 玉ねぎ | 20g |
| グレープシードオイル（炒め用） | 0.3g |
| 穀物酢 | 4g |
| グレープシードオイル | 1g |
| しあわせ醤油 | 1.7g |
| カルシウム糖 | 0.7g |
| 無添加ブイヨン | 0.3g |
| 湯 | 4g |
| 食塩 | 0.2g |



栄養価（1人あたり）

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 51 kcal |
| たんぱく質 | 2.5 g |
| 脂質 | 1.8 g |
| カルシウム | 98 mg |
| 鉄 | 0.5 mg |
| 食塩相当量 | 0.3 g |

<作り方>

☆サラダ

①モロヘイヤとオクラを茹でる。



②モロヘイヤ、オクラ、トマトを一口大に切る。



③カップにモロヘイヤ、コーン、オクラの順番に入れて、トマトをのせる。



☆ドレッシング



<下準備>

- お湯でブイヨン溶かしておく。
- 調味料（A）を混ぜ合わせておく。

<作り方>

①玉ねぎをフードプロセッサーにかける。



②熱したフライパンにグレープシードオイルを入れる。①を入れ、色があめ色になるまで火を通す。

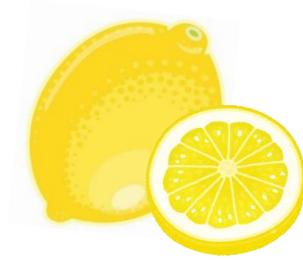


③混ぜ合わせて置いた、調味料（A）を冷ました②と混ぜ合わせる。サラダにかけて完成。

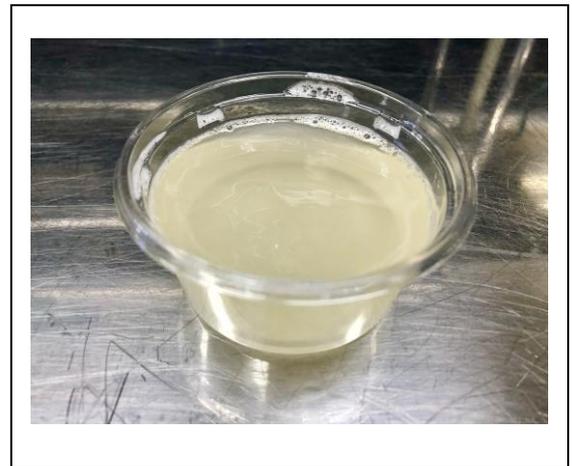


レモンゼリー

〈材料〉子ども 1 人分



| | |
|--------|-----|
| レモン果汁 | 8g |
| レモンの皮 | 少々 |
| カルシウム糖 | 6g |
| パールアガー | 2g |
| 水 | 60g |



| 栄養価 (1 人当たり) | |
|--------------|---------|
| エネルギー | 33 kcal |
| たんぱく質 | 0 g |
| 脂質 | 0 g |
| カルシウム | 31 mg |
| 鉄 | 0.5 mg |
| 食塩相当量 | 0 g |



※パールアガーはゼラチンや寒天で代用可能です。

ゼラチンには牛や豚の皮、コラーゲンなどが含まれています。

寒天よりもパールアガーの方がなめらかに仕上がるため今回はパールアガーを使用しています。

<下準備>

- ・レモンの皮をスライスし、細かく切る。

<作り方>

- ①パールアガーとカルシウム糖を混ぜ合わせておく。
- ②水を沸騰させて①を少しずつ入れ、スプーンなどでよく溶かし、火を止める。
- ③②にレモン果汁を入れよく混ぜ合わせ、容器に入れる。
- ④レモンの皮を入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やして完成。



レモンの皮は苦みがあるため、
お好みで甘く砂糖で煮てから
加えてもおいしいよ♥

本日のレシピ紹介<おやつ>

ころころドーナツ

<材料>1人分(3個)

☆ドーナツ

| | |
|----------|-----|
| お菓子ミックス粉 | 25g |
| 絹豆腐 | 25g |
| 調合油 | 適量 |

※水は生地の様子を見ながら加えてください。

☆トッピング

| | |
|------------|-----|
| ・さつまいものソース | |
| 粉糖 | 20g |
| 水 | 4g |
| 紫いも粉 | 1g |
| ドライフルーツ | 適量 |
| ・粉糖 | 適量 |
| ・チョコレートソース | 適量 |



| | | |
|------------|-----|------|
| 栄養価(1人当たり) | | |
| エネルギー | 144 | kcal |
| たんぱく質 | 2.8 | g |
| 脂質 | 6.2 | g |
| カルシウム | 20 | mg |
| 鉄 | 0.2 | mg |
| 食塩相当量 | 0.3 | g |

<下準備>

- ・お菓子ミックス粉をふるいにかける
- ・豆腐を形がなくなる程度につぶしておく

<作り方>

☆ドーナツ

- ①ボウルにお菓子ミックス粉と豆腐を入れ混ぜ合わせる。
※写真のようにまとまりが出るように混ぜる。
- ②生地がまとまったら丸く形を整える。



- ③180度の油で揚げる。
- ④きつね色に揚げたら完成



☆トッピング

(さつまいものソース)

- ①粉糖と紫いも粉を入れ、水を加え混ぜる。
※水は調節しながら入れる。
- ②お好みでドライフルーツをつける。

チョコレートソースと粉糖もお好みで適量かける。

