

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



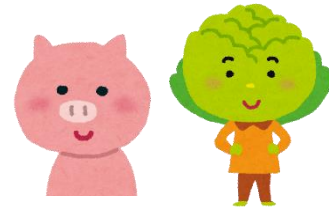
栄養価（1 人当たり）

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。

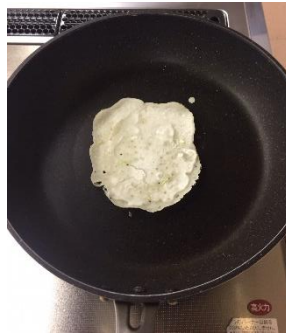


<作り方>

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。



②①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人当たり）

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。

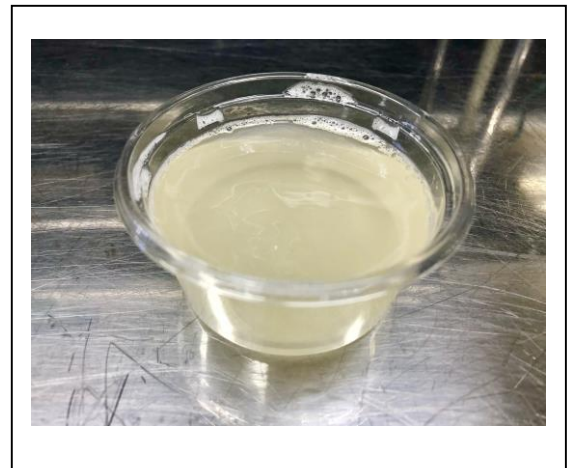


レモンゼリー

〈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。

