

本日のレシピ紹介（昼食）

ハンバーガー（バンズ）

材料	1人前 (g)	4人前 (g)
[米ペースト]		
米粉	2.5	10
熱湯	6	24
[生地]		
★米粉	35	140
★カルシウム糖	3.5	14
★食塩	0.6	2.4
★ドライイースト	0.6	2.4
ぬるま湯 (30℃)	34	136
オリーブ油	2.5	10
オリーブ油	0.3	1.2



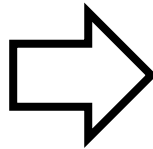
～栄養価（バンズ）～

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩 相当量
1人分の合計	145kcal	2.0g	2.3g	29.5g	15mg	0.1mg	0.5g

【 作り方 】

◎米ペースト

- ① 米ペースト用の湯を沸かす。
- ② ボウルに米ペースト用の米粉と熱湯を合わせ、泡だて器でよく混ぜる。



◎生地

- ① 米ペーストの②のボウルに★を入れる。



ポイント！

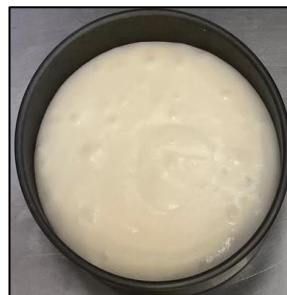
- ・カルシウム糖とドライイーストは○のように隣同士、食塩は○のように離れた位置に入れる。
- ・ぬるま湯は○にめがけてかけるように入ると、発酵が進みやすい！

- ② ぬるま湯も加えて、ゴムベラで軽く混ぜる。
- ③ オリーブ油も加えて、5分間ゴムベラでよく混ぜる。
- ④ 型に流し入れる。
- ⑤ 乾燥を防ぐためにラップをする。
- ⑥ 発酵機能があるオーブンで 35℃・20～30 分予熱する。

〈 発酵前 〉



〈 発酵後 〉 ※高さが約 2 倍に膨らむ。

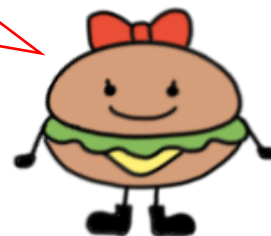


※発酵機能がない場合は、約 40℃のお湯をはったボウルをオーブンと一緒に入れる。

- ⑦ 型を上から2~3回程度優しくおとし、空気を抜く。
- ⑨ 乾燥を防ぐため、型にアルミホイルを被せる。
- ⑩ オープン 190℃に予熱する。
- ⑪ オープン 190℃で5分焼いた後アルミホイルをとって、オリーブ油を表面に塗る。
- ⑫ 再度オープンで190℃・10分焼く。
- ⑬ 型から外し、半分に切る。



ハンバーガー（バンズ）の作り方の動画は、こちらです。



ハンバーグ

材料	1人前 (g)	4人前 (g)
合いびき肉	50	200
人参	5	20
切り干し大根(乾燥)	12	48
木綿豆腐	8	32
食塩	0.1	0.4
こしょう	少々	少々
グリーンリーフ	3	12
[照り焼きソース]		
★酒	2	8
★みりん	2	8
★上白糖	3	12
★醤油	2	8
★しょうが	0.3	1.2



切り干し大根の戻し率(4%)
乾燥 1g→戻し後 4g

～栄養価(ハンバーグ)～

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩 相当量
1人分の合計	172kcal	10.5g	10.1g	9.1g	74mg	1.4mg	0.2g

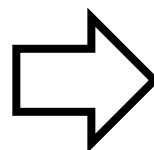
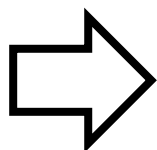
～栄養価(照り焼きソース)～

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩 相当量
1人分の合計	19kcal	0.1g	0.0g	4.2g	0mg	0.0mg	0.3g

【作り方】

◎ハンバーグ

- ① 切り干し大根を水で戻し、みじん切りにする。
- ② にんじんをみじん切りにする。
- ③ ボウルに①、②、合いびき肉、木綿豆腐、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ④ 空気を抜きながら丸め、平べったくする。 ※直径 10 cm くらいにする！



- ⑤ フライパンで両面に焦げ目がつくように焼く。
- ⑥ 照り焼きソースを入れ、絡める。

◎照り焼きソース

- ① 鍋に★を入れて、加熱する。

◎ハンバーガー

- ① レタスは1口大程度にちぎっておく。(1人2枚程度)
- ② バンズ→レタス→ハンバーグ→バンズ順番に挟む。



※お好みで乳不使用の豆乳スライスもどうぞ！

(同じ工場でも乳を扱っている場合があるため、原材料を確認してください。)

夏野菜サラダ

材料	1人前 (g)	4人前 (g)
ミニトマト	15	60
赤ピーマン	8	32
きゅうり	8	32
水菜	8	32
スイートコーン	8	32
釜揚げしらす	3	12
ツナ	3	12
【和風ドレッシング】		
玉ねぎ(みじん切り)	5	20
★醤油	2.5	10
★カルシウム糖	1.5	6
★レモン果汁	1	4
★オリーブ油	0.3	1.2
オリーブ油 (玉ねぎ炒める用)	適量	適量



～栄養価(サラダ)～

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩 相当量
1人分の合計	22kcal	1.8g	0.3g	3.6g	27mg	0.4mg	0.1g

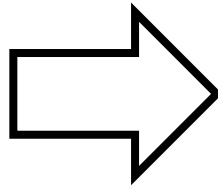
～栄養価(和風ドレッシング)～

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩 相当量
1人分の合計	11kcal	0.1g	0.3g	2.1g	8mg	0.0mg	0.4g

【 作り方 】

◎サラダ

- ① ミニトマトは1/4、赤ピーマンときゅうりは2cmの細切り、水菜は3cmに切る。
※赤ピーマンは水にさらす。



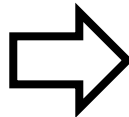
- ② ボウルに切った野菜とスイートコーン、釜揚げしらす、ツナを入れ、混ぜ合わせる。



- ③ 盛り付けの際に、ドレッシングをかける。

◎ドレッシング

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とみじん切りにした玉ねぎを入れ、炒める。
- ③ ボウルに★と炒めた玉ねぎを入れ、混ぜる。



かぼちゃのスープ

材料	1人前 (g)	4人前 (g)
カボチャ	60	240
玉ねぎ	8	32
にんじん	8	32
しめじ	8	32
水	70	280
無調整豆乳	50	200
食塩	0.1	0.4
こしょう	少々	少々
ブイヨン	1	4



～栄養価(かぼちゃスープ)～

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩 相当量
1人分の合計	77kcal	3.2g	1.2g	14g	19mg	0.9mg	0.7g

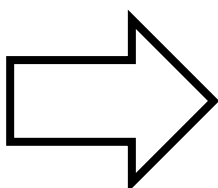
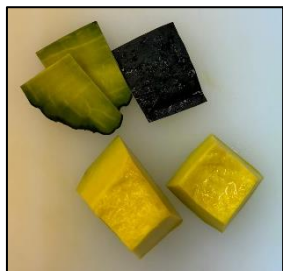


※明治ミルフィーを加えると、
スティック1本 (14.5g) で **カルシウム 53.7 mg UP!!**

【 作り方 】

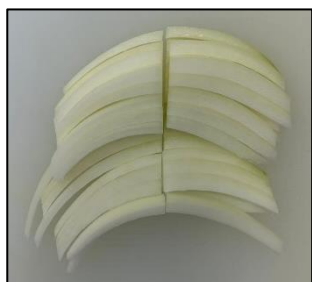
◎カボチャのペースト

- ① カボチャを乱切りし、皮を切る。
- ② 鍋に水とカボチャを入れ、火が通るまで加熱する。
- ③ 柔らかくなったカボチャを裏ごし器でこす。

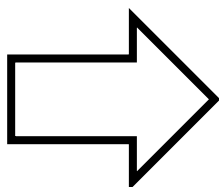


◎スープ

- ① 玉ねぎは薄切りにし、半分に切る。にんじんはイチョウ切り、しめじはほぐして半分に切る。



- ② 鍋に、水、玉ねぎ、にんじん、しめじを入れて煮る。
- ③ 人参に火が通ったら、豆乳を入れる。
※火が強すぎると、豆乳の膜が出てしまうため、注意！！
- ④ カボチャペーストを入れる。



- ⑤ ブイヨン、食塩、こしょうを入れて、味付けをする。

シャリもちアイス

材料	1人前 (g)	% (ジュース に対して)	4人前 (g)
【みかん味】			
みかん (缶詰果肉)	4	16%	16
★みかん (缶詰液汁)	0.8	3.2%	3.2
★くず粉	1.6	6.4%	6.4
★カルシウム糖	2	8%	8
★オレンジジュース	25		100
レモンの皮	少々		少々
【もも入りぶどう味】			
もも (缶詰果肉)	4	16%	16
★もも (缶詰液汁)	0.8	3.2%	3.2
★くず粉	1.6	6.4%	6.4
★カルシウム糖	2	8%	8
★ぶどうジュース	25		100



※型の大きさによってジュースの量が異なります。

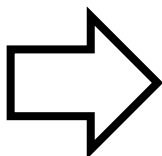
～栄養価(シャリもちアイス)～

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩 相当量
1人分の合計	55kcal	0.3g	0.1g	13.9g	23mg	0.2mg	0g

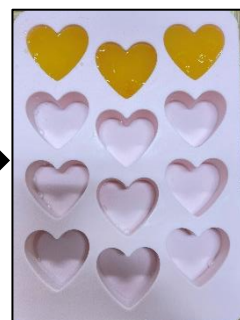
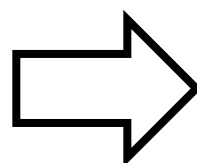
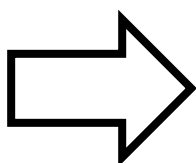
【 作り方 】

◎オレンジ味

- ① 材料を計量する。
- ② みかンを小さく切り、型に入れる。



- ③ 鍋に★を入れて、混ぜる。
- ④ 鍋底からしっかりかき混ぜながら火にかけ、トロリとして透明感が出てきたら、さらに混ぜながら 10 秒数えて、火を止める。
- ⑤ 型に流しこむ



- ⑥ レモンの皮をおろし器で削り、型に流し込んだみかんジュースの表面にかける。
- ⑦ 冷凍庫で冷やす。
- ⑧ 型から取り出す。

◎もも入りぶどう味

- ① 材料を計量する。
- ② 桃を小さく切り、型に入れる。
- ③ 鍋に★を入れて、混ぜる。
- ④ 鍋底からしっかりかき混ぜながら火にかけ、トロリとして透明感が出てきたら、さらに混ぜながら 10 秒数えて、火を止める。
- ⑤ 型に流しこむ。
- ⑥ 冷凍庫で冷やす。
- ⑦ 型から取り出す。



本日のレシピ紹介（おやつ）

米粉チュロス

材料	1人前 (g)	4人前 (g)
米粉（製菓用）	10	40
★水	15	60
★無調整豆乳	6	24
★カルシウム糖	3	12
★食塩	0.1	0.4
米油	3	12
グラニュー糖	0.5	2
米油（揚げ油用）	適量	適量



～栄養価(チュロス)～

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩 相当量
1人分の合計	89kcal	0.9g	4.2g	11.7g	15mg	0.1mg	0.1g

【 作り方 】

★クッキングシートを8×8cmの正方形に切っておく。

- ① 鍋に★を入れて、火にかけ沸騰するまで混ぜる。
- ② 沸騰したら①の鍋に米粉を入れて、手早く混ぜる。



- ③ 絞り袋に生地を入れる。
- ④ クッキングシートに絞り出す。
- ⑤ クッキングシートのまま生地を160℃に熱した揚げ油で5分～10分程度、きつね色になるまで揚げる。

※クッキングシートは自然に外れるため、外れたら回収する。



- ⑥ 温かいうちにグラニュー糖をまぶして完成。