

# レシピ紹介

## コーンクリームパスタ

材料	子ども 1人分 (g)	大人2人分 子ども2人分 (g)
米粉めん (乾燥)	35	175
ツナ缶 水煮	15	75
小松菜	30	150
豆乳	20	100
コーンクリーム缶	40	200
明治ミルフィー®HP	5	25
27品目不使用バイヨン	2	10
こしょう	少々	少々



### 〈子ども1人あたり栄養価〉

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
260kcal	7.6g	2.4g	50.5g	77mg	1.6mg	1.2g

### コーンクリームパスタ 動画配信QR



URL <https://youtu.be/d6caXIFFW58>

## 〈作り方〉

### ●下準備

- ・ツナ缶の水気を切る

①小松菜を1cm幅に切り、さっとゆでる。



葉がしなしなにならないよう、  
茎からゆでると◎



②ゆでた小松菜を冷水につけ、絞って水気を切る。



ソースが水っぽくならないよう、  
しっかり絞ろう！

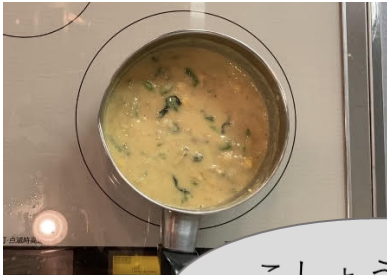
③鍋に豆乳、コーンクリームを加えて加熱する。

混ぜたら、ミルフィーとブイヨンを加えて加熱する。



④ツナ、水気を切った小松菜を加える。

最後にこしょうを加える。



こしょうの量は  
お好みで(^-^)

⑤半分に折った米粉めんを8分ゆで、ゆでた麺とソースを絡めて完成！！



## ミートローフ

材料	子ども 1人分 (g)	大人2人分 子ども2人分 (g)
豚ひき肉	35	175
食塩	0.2	1
ピーマン	5	25
黄ピーマン	5	25
赤ピーマン	5	25
玉ねぎ	10	50
カレー粉	0.6	3
片栗粉	1.5	7.5
ケチャップ	3	15



### 〈子ども1人あたり栄養価〉

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
102kcal	6.6g	6.1g	4.4g	9mg	0.6mg	0.3g

### ミートローフ 動画配信QR



URL <https://youtu.be/HVJnsU3VPnY>

## 〈作り方〉

### ●下準備

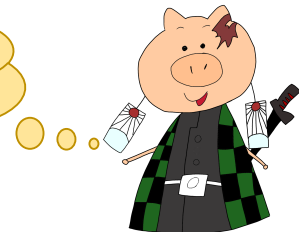
- ・ボウルに豚ひき肉と食塩を入れ、軽く混ぜる
- ・オーブンを180℃に予熱する ・型にクッキングシートを敷く →



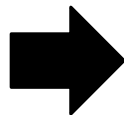
①ピーマン（赤・黄・緑）、たまねぎをみじん切りにする。



玉ねぎは炒めるので  
別の容器に入れて  
おこう！



②たまねぎを炒める。



あめ色になる  
まで炒め  
よう！

③下準備しておいた豚ひき肉に  
ピーマン、（赤・黄・緑）、  
炒めたたまねぎを加えてこねる。  
さらに、カレー粉、片栗粉を加えて  
粘り気が出るまでこねる。



④ミートローフのタネを型に入れ、  
180℃に予熱したオーブンで30分焼く。



⑤焼けたら、人数分に切ってケチャップ  
をかけて完成！



## かみかみサラダ

材料	子ども 1人分 (g)	大人2人分 子ども2人分 (g)
切干大根	4	20
にんじん	10	50
きゅうり	5	25
卵不使用マヨネーズ	8	40
レモン汁	1	5
カルシウム糖	0.4	2
えだまめ	7	35



### 〈子ども1人あたり栄養価〉

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
75kcal	1.2g	5.7g	4.8g	29mg	0.3mg	0.2g

### かみかみサラダ 動画配信QR



URL <https://youtu.be/7MOEb1Xy1nU>

〈作り方〉

●下準備

- ・切干大根を水で戻し、熱湯で10分ゆでる
- ・枝豆はゆでた後、さやから出す

①切干大根、にんじん、きゅうりを長さ約2cmの千切りにする。



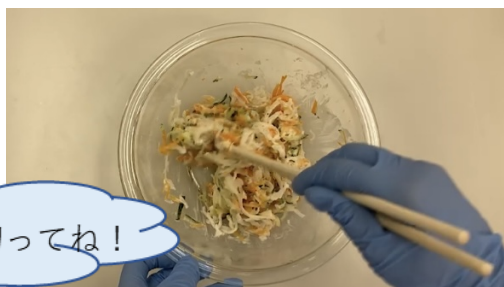
②切ったにんじんを熱湯で約5分ゆでる。



③きゅうりは塩もみをする。



④切干大根、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、レモン汁、カルシウム糖を混ぜ合わせる。



野菜の水気はしっかり切ってね！

⑤サラダの上に枝豆を5粒盛り付けて完成！



花の形にかわいく盛り付けてみてね♪



## おひさまゼリー

材料	子ども 1人分 (g)	大人2人分 子ども2人分 (g)
オレンジジュース	80	400
粉寒天 〈雲の部分〉	0.4	2
豆乳ヨーグルト	10	50
カルシウム糖	2	10



### 〈子ども1人あたり栄養価〉

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
46kcal	1.0g	0.3g	11.0g	29mg	0.1mg	0.0g

### おひさまゼリー 動画配信QR



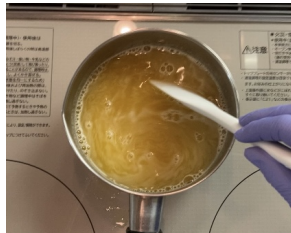
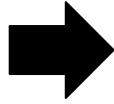
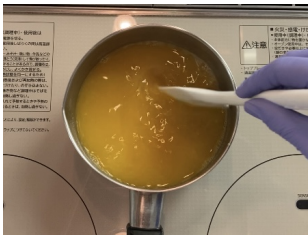
URL <https://youtu.be/D6wPPdAN2K0>

## 〈作り方〉

### ●下準備

- ・材料を計量する

- ①鍋にオレンジジュースと粉寒天を入れて混ぜながら沸騰させる。  
沸騰状態で2分加熱し、しっかりと溶かす。  
すっぱいようであれば、お好みでカルシウム糖を入れる。



粗熱がとれたら  
容器にうつしてね

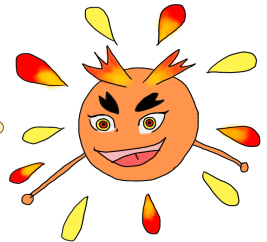


- ②冷蔵庫で冷やし固める。

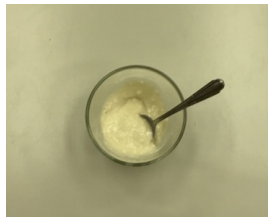
固まったゼリーをフォークまたはスプーンで細かく崩す。



フォークで崩すと  
より細くなるよ！



- ③豆乳ヨーグルトとカルシウム糖を混ぜる。



しっかり混ぜてね！



- ④崩したゼリーとヨーグルトを交互にカップに入れる。



雲にみえるようにするのが  
ポイント！



- ⑤完成！





## ブラウニー

材料	1人分 (g)	5人分 (g)
米粉	7	35
大豆粉	7	35
ピュアココア	0.7	3.5
豆乳	1.2	6.0
マイルドチョコレート	3	15
オリーブ油	1.5	7.5
カルシウム糖	8	40



☆『縦6cm×横12.5cm×高さ4.5cmのパウンドケーキ型』で5人分作れます。

### 〈子ども1人あたり栄養価〉

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
123kcal	2.4g	4.1g	19.7g	44mg	0.2mg	0.2g

### ブラウニー 動画配信QR



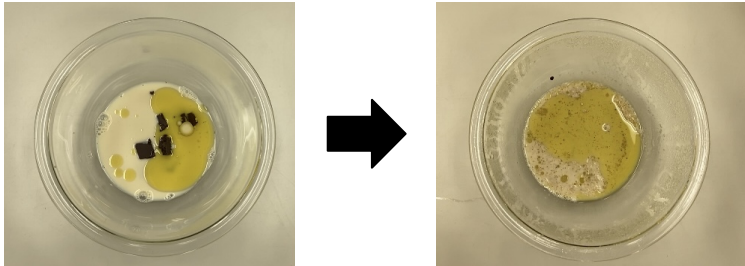
URL <https://youtu.be/AIT766jt-SE>

## 〈作り方〉

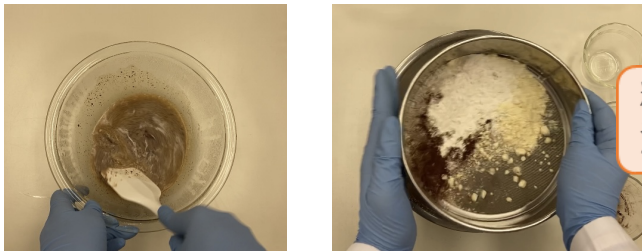
### ●下準備

- ・材料を計量する
- ・オーブンを170℃に予熱する
- ・大豆粉、米粉、ピュアココアをふるいにかける

- ①ボウルに豆乳、チョコレート、オリーブ油を入れる。  
ラップをして600Wで1分電子レンジで温める。



- ②温め終わったら混ぜ、カルシウム糖、ふるいにかけた粉を加え混ぜる。



粉がダマにならないように潰しながら混ぜるのがポイント！

- ③生地を型に流し込み、空気を抜き、170℃で予熱したオーブンで20分焼く。  
焼きあがったら竹串を刺して確認する。



- ⑤食べやすい大きさに切ったら完成！



竹串に生地がついてきたら追加で焼いてね

