

- カルシウムが摂れるデザート。
- 片栗粉を使った斬新でさっぱりしたソースでリフレッシュできます。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…74kcal

たんぱく質
…1.6g

カルシウム
…57mg

鉄
…0.1mg

食塩相当量
…0.1g

ミルクゼリーにオレンジソースかけて

★材料(8人分)

粉寒天……1袋(4g)

水……200ml

砂糖……60g

牛乳……400ml

A | 100%オレンジジュース
……150ml
砂糖……大さじ1/2(4.5g)
片栗粉……小さじ2(6g)

★作り方

- ①鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、かき混ぜながら1～2分沸騰させる。
- ②①に砂糖を加えて煮溶かす。
- ③火からおろし、人肌に温めた牛乳を加え混ぜ合わせる。
- ④型に流し入れ、冷やし固める。(冷蔵庫に入れるときは必ず粗熱をとってから入れる)
- ⑤鍋にAを入れ、よくかき混ぜながら火にかけ、とろみをつける。
- ⑥ゼリーが固まったら食べやすい大きさに切ってオレンジソースをかける。

- お子さんと一緒に巻いてみるのも楽しいですよ。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…290kcal

たんぱく質
…9.6g

カルシウム
…143mg

鉄
…0.6mg

食塩相当量
…1.1g

焼き春巻き

★材料(2人分)

ツナ缶……………1缶(70g)

玉ねぎ……………50g

ピーマン……………25g

生しいたけ……………20g

A | 塩……………少々
砂糖……………小さじ1(3g)

プロセスチーズ……………40g

春巻きの皮……………4枚

B | 薄力粉……………小さじ1(3g)
水……………小さじ1(5g)

サラダ油……………大さじ2(24g)

レタス……………2枚

★作り方

- ① ツナ缶は水気をきり、ほぐす。玉ねぎは薄切り、ピーマンはヘタと種を取り薄切りにする。生しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、よく混ぜ合わせ4等分にする。
- ③ チーズは細い棒状に切る。春巻きの皮に②とチーズをのせて巻き終わりに合わせたBをぬり、とめる。
- ④ フライパンに油を熱し③を弱火で両面じっくり焼き、器に盛りレタスを添える。

- 片栗粉をつけた鶏もも肉は中火で焼いてください。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…450kcal

たんぱく質
…4.9g

カルシウム
…18mg

鉄
…0.6mg

食塩相当量
…1.2g

焼き酢鶏

★材料(2人分)

鶏もも肉(皮つき)……140g
 塩……ひとつまみ
 酒……小さじ1(5g)
 片栗粉……小さじ1(3g)
 玉ねぎ……50g
 ピーマン……30g
 ジャガイモ……40g
 にんじん……20g
 生しいたけ……15g

A | 水…50ml
 トマトケチャップ…大さじ2(36g)
 しょうゆ…小さじ1(6g)
 酢…大さじ1(15g)
 砂糖…小さじ1(3g)
 こしょう…少々

サラダ油……大さじ1(12g)

★作り方

- ① 鶏もも肉は3cmの一口大に切り、塩、酒をもみこみ片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはくし切り、ピーマンはへたと種を取り、2cmの角切りにする。ジャガイモは乱切り、にんじんは皮つきのまま小さい乱切りにし、一緒に下茹でする。生しいたけは軸を切り、4つ切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、中火で①を焼く。
- ⑤ ④を一度お皿に取り出し、そこへ玉ねぎを入れ透明になるまで炒め、にんじん、ジャガイモ、ピーマン、生しいたけも加えて炒める。
- ⑥ 鶏肉を戻し入れ、③を加えとろみがつくまでしっかり火を通す。

- このほかの野菜として、ピーマン、パプリカ、レタスなどで代用してもよい。チーズの代わりにカニカマでも。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…131kcal

たんぱく質
…4.3g

カルシウム
…141mg

鉄
…0.5mg

食塩相当量
…1.4g

中華風サラダ

★材料(2人分)

きゅうり……60g
にんじん……40g
キャベツ……60g
乾燥わかめ……4g
チーズ(裂くタイプ)……1束(30g)

A 酢…小さじ2(10g)
ごま油…大さじ1(12g)
薄口しょうゆ…小さじ1と1/2(9g)
砂糖…小さじ1/2(1.5g)
お好みで練りからし
…小さじ1/2(2.5g)

★作り方

- ①きゅうり、にんじんは細いせん切り、キャベツはせん切りにして水に浸け、パリッとさせて水気をきる。
- ②乾燥わかめは戻し、大きければ食べやすく切る。
- ③チーズは裂いておく。
- ④①、②、③を混ぜる。
- ⑤Aをよく混ぜ合わせる。
- ⑥器に④を盛り、Aを上からかける

- 火を使わず簡単にできる。
- きな粉は青大豆を使ってもよいですね。



栄養量
(1個分)

エネルギー
…124kcal

たんぱく質
…4.8g

カルシウム
…26mg

鉄
…1.2mg

食塩相当量
…0.1g

長芋まんじゅう

★材料(10個分)

長芋……150g

A | きな粉……100g
砂糖……50g
塩……ひとつまみ

あんこ…200g

きな粉(飾り用)……適量

★作り方

- ① 長芋は皮をむき、すりおろして、Aを加え混ぜ、練って生地に仕上げる。(耳たぶ位の固さが目安)
- ② ①の生地を10等分にする。
- ③ あんこを10等分にして②の生地で包む。
- ④ 出来上がった③にきな粉をまぶし、盛りつける。