

【にんじんのマフィン】



にんじんが苦手な子でも食べられる！

【栄養価】 (1人分) 直径5cm マフィン型1個分

エネルギー 84kcal

たんぱく質 1.5g 脂質 2.5g

炭水化物 13.3g 塩分相当量 0.1g

【材料】 (6人分) 直径5cm マフィン型6個分

・にんじん 1/3本(40g) ・米粉 80g

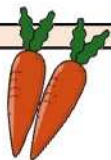
・ベーキングパウダー 小さじ1

・砂糖 小さじ2

・無調整豆乳 100ml ・サラダ油 大さじ1

【作り方】

- ①オーブンを180℃に予熱する
- ②にんじんをおろし器ですりおろす
- ③ボウルに米粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、混ぜ合わせ、さらに②のにんじん、豆乳、サラダ油を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ④カップに生地を入れ、180℃に予熱したオーブンで約20分焼く
- ⑤竹串を刺し、生地がついてこなければ完成



【おやさいのポーロ】



お子さんと一緒にココロココロ丸めて作ろう！

【栄養価】 (1人分)

エネルギー138kcal

たんぱく質0.7g 脂質2.2g

炭水化物28.8g 塩分相当量0.1g

【材料】 (3人分)

・かぼちゃ 50g ・小松菜 30g

★ベーキングパウダー 小さじ1/2

★砂糖 大さじ1 ★無調整豆乳 20g

★油 大さじ1/2 ・片栗粉 80g



【作り方】

- ①オーブンを180℃に予熱する
- ②一口サイズに切ったかぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で1分30秒加熱し、粗熱がとれたら皮を取り除く
- ③ミキサーに①のかぼちゃとざく切りにした小松菜、★を入れ、小松菜が細くなるまで混ぜる
- ④ボウルに③と片栗粉を入れ、かたまりになるまで混ぜ合わせ、直径1cmぐらいに丸める
- ⑤オーブンシートを引いた天板に並べて、180℃に予熱したオーブンで10~12分焼く

【じゃがいものおやき】



コーンやツナを入れてアレンジしよう！

【栄養価】 (1人分) 2個

エネルギー108kcal

たんぱく質4.2g 脂質3.2g

炭水化物16.0g 塩分相当量0.2g



【材料】 (4人分) 8個

・じゃがいも 中2個(200g)

・玉ねぎ 1/2個(100g)

・枝豆 40g(殻付き100g)

・片栗粉 大さじ1 ・米粉 大さじ1

・食塩 ひとつまみ ・油 大さじ1/2



【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、輪切りにし、茹でて熱いうちに潰す(レンジの場合600wで約3分)
- ②玉ねぎはみじん切り、枝豆は細かく切る
- ③ボウルに①②を入れ、片栗粉、米粉、食塩を加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、片面に焼き色が付いたら裏返し、両面をこんがりと焼く
- ⑤お好みでケチャップをかける