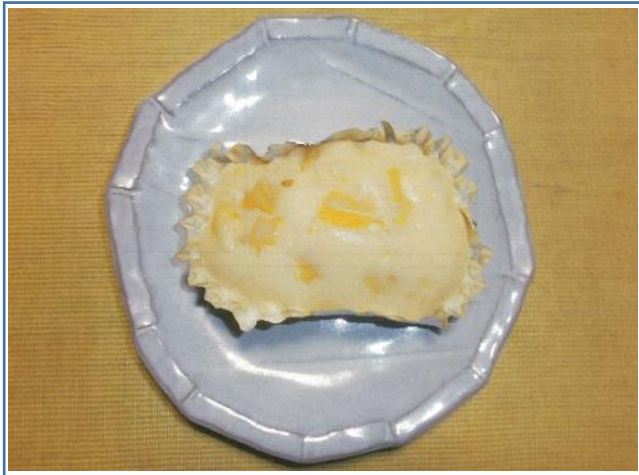


① りんごとさつまいもの蒸しパン



ひとくちメモ

季節によって、かぼちゃやすりおろしたにんじん等、アレンジできます。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
りんご	10g	エネルギー	172kcal
さつまいも	15g	タンパク質	3.5g
プロセスチーズ	5g	脂質	5.5g
ホットケーキミックス	20g	カルシウム	70mg
牛乳	6g	鉄	0.3mg
たまご	5g	食塩	0.2g
上白糖	5g		
サラダ油	2.5g		
アルミカップ			
作り方			
①りんごはいちょう切り、さつまいもとチーズはさいの目切りにします。			
②ホットケーキミックスに材料を入れて混ぜて、アルミカップに入れて、20分くらい蒸します。			

② りんごのヨーグルトケーキ



ひとくちメモ

生地は、持ち上げたときにポタッと落ちるくらいがちょうど良いかたさです。

固いときは、水などで調整をしてください。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
りんご	7g	エネルギー	138kcal
レモン汁	1g	タンパク質	4.0g
ホットケーキミックス	20g	脂質	3.5g
牛乳	5g	カルシウム	99mg
グラニュー糖	3g	鉄	0.1mg
サラダ油	2g	食塩	0.3g
無糖ヨーグルト	20g		
マドレーヌカップ			
作り方			
①りんごは皮付きのままいちょう切りし、レモン汁をかけておきます。			
②ホットケーキミックス、牛乳、グラニュー糖、サラダ油、ヨーグルトをよく合わせます。			
③生地をカップに入れ、上にりんごをのせて、200℃のオーブンで15分程度焼きます。			

③ サーターアンダギー



ひとくちメモ

サーターアンダギーは沖縄のお菓子です。サーターは砂糖、アンダは油、アギーは揚げるといふ意味があります。丸めるときに手に付きやすい時は、油をつけながら丸めるといいです。

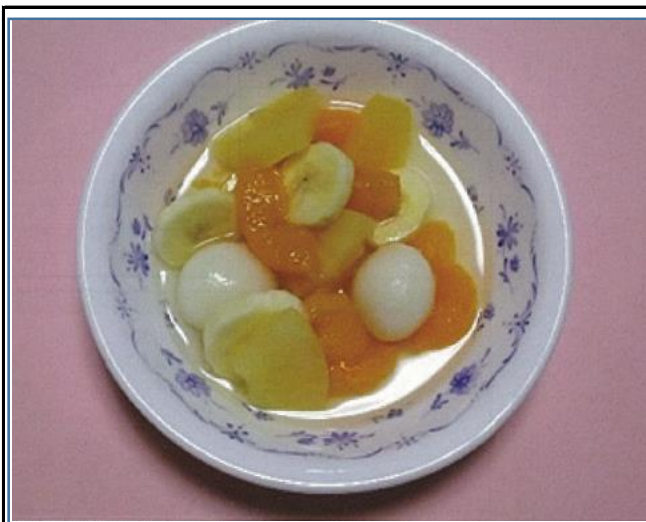


材料	分量	1人あたりの栄養量	
薄力粉	23g	エネルギー	172kcal
黒砂糖	6g	タンパク質	3.3g
三温糖	6g	脂質	4.4g
たまご	10g	カルシウム	34mg
ベーキングパウダー	0.32g	鉄	0.6mg
牛乳	2g	食塩	0.1g
揚げ油			

作り方

- ①薄力粉、黒砂糖、三温糖、ベーキングパウダーは、一緒にふるっておきます。
- ②たまごと牛乳を合わせてよく混ぜて、①を加えてよく混ぜます。
- ③直径3～4cmくらいに丸めて、160℃の低温でじっくり揚げます。

④ フルーツポンチ



ひとくちメモ

給食では冷凍の白玉団子を使うことが多いですが、お家で作る時は、白玉粉を練って手作りするといいです。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
冷凍白玉団子	30g	エネルギー	127kcal
みかん缶	15g	タンパク質	1.3g
パイナップル缶	15g	脂質	0.2g
黄桃缶	15g	カルシウム	5mg
バナナ	15g	鉄	0.3mg
上白糖	8g	食塩	0g
レモン汁	0.5g		
水	20g		

作り方

- ①フルーツの缶詰は、水気を切っておきます。
- ②バナナは5mm幅に切って、レモン汁をかけます。
- ③上白糖と水を煮立たせて、シロップを作ります。
- ④白玉団子をゆでて、冷ましておきます。
- ⑤材料を全て合わせます。