

ピザギョウザ

【1人あたり エネルギー 209kcal 塩分 0.95g 1食分49円】



皮をパタッとくっつけるのが楽しいギョウザ。
子どもさんと楽しみながら挑戦してみてください。

- 《4人分(20個)》
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・100g
 - 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
 - にんじん・・・・・・・・・・5cmくらい
 - サラダ油・・・・・・・・・・少々
 - キャンディーチーズ・・・・2～3個
 - ギョウザの皮・・・・・・・・20枚
 - ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ1
 - ソース・・・・・・・・・・小さじ1
 - 塩・・・・・・・・・・適量
 - こしょう・・・・・・・・・・適量
 - かたくり粉・・・・・・・・・・小さじ1
 - サラダ油・・・・・・・・・・適量
 - ごま油・・・・・・・・・・適量

- 1 玉ねぎ・にんじんは荒みじん切りにして炒める。しんなりしてきたら、ひき肉を加えて炒め、ケチャップ、ソース、塩、こしょうを入れ、よく混ぜる。なじんたら、火を止め、あら熱をとる。
- 2 キャンディーチーズは1個を8等分に分けておく。(5ミリ角程度のチーズを20個準備しておく)
- 3 ギョウザの皮にティースプーン1/2程度の1とチーズをのせ、皮のふちに水をつけて包む。
- 4 200度に設定したホットプレートに軽くサラダ油をひいて、ギョウザを並べる。
- 5 かたくり粉の入った水を入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- 6 焼き色がついたら、ごま油をさっとふりかけてなじませる。

【1人あたり(3個) エネルギー 190kcal 塩分 0.41g 1食分32円】

おからクッキー

- 《約30枚分》
- おから・・・・・・・・・・100g
 - ホットケーキの素・・・・200g
 - 卵・・・・・・・・・・1個
 - バター・・・・・・・・・・100g
 - 砂糖・・・・・・・・・・60g

- 1 バターを室温に出しておく。(小さく切っておくと、柔らかくなりやすい)
- 2 1をハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練る。
- 3 砂糖を3回くらいに分けて入れる。
- 4 卵を入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- 5 おからとホットケーキの素を入れ、へらで切るようにさっくり混ぜる。
- 6 5をスプーンですくって、クッキングシートの上に並べる。
- 7 180度のオーブンで15分くらい焼けば出来上がり。冷めるとさくっとしてくる。



ホットケーキの素でできる!
食物繊維もたんぱく質の補強にもなりまよ!

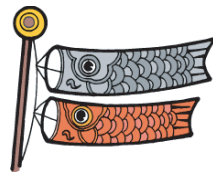
ごいのぼりトースト

【1人あたり(3個) エネルギー 170kcal 塩分 1.0g 1食分108円】



見た目に可愛いごいのぼりトースト。
食べるのがちょっともったいないですがたくさん召し上がれ。

- 《2人分(6個)》
- サンドイッチ用食パン・・・・4枚と1/2枚
 - スライスチーズ・・・・・・・・3枚



- 1 サンドイッチ用食パンを半分に切る。
- 2 スライスチーズも、長方形に半分に切る。
- 3 1/2に切った食パンの3枚分を丸型でぬく。(1枚で8枚の丸い食パンを作る。全部で24枚作る。)
- 4 1/2に切った食パンの6枚分の短い辺を三角に切る。
- 5 スライスチーズをおき、丸型でぬいたひとつを目玉にする。
- 6 丸型でぬいた3枚の食パンを半分に切り、うるこの形に並べる。
- 7 オープントースターで、きつね色になるまで焼く。

【1人あたり(3枚) エネルギー 96kcal 塩分 0.33g 1食分31円】

焼きおにぎりせんべい

- 《4人分(12枚分)》
- ごはん・・・・・・・・・・200g
 - しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
 - みりん・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
 - 焼きのり・・・・・・・・・・少々
 - 黒ゴマ・・・・・・・・・・少々

- 1 しょうゆとみりんを混ぜ合わせておく。
- 2 ファスナーつきのポリ袋などにごはんを入れ、ごはん粒をつぶすようにしっかりとこもみ、全体の6割くらいのごはん粒がつぶれたら、ひとまとめにする。(炊きたてのごはんで作る時は、やけどに気を付けること)
- 3 ごはんを12等分し、水でぬらした手でべたべたとたたいて平らにし厚さ5ミリ程度のおせんべいのようにする。
- 4 ホットプレート(またはフライパン)を熱したら、弱火にして3のをせ、きつね色になるまで5分程度焼いて裏返し、同じように焼き、1を塗って仕上げる。

- 仕上げ
- のりを小さく切って、おにぎりせんべいに貼り付ける。
 - ごはんにゴマを混ぜ込んで、ごま焼きせんべいにする。
 - ごはんに桜海老を混ぜ込んで、えび焼きせんべいにする。



香ばしいしょうゆがおいしい!
残ったご飯で簡単に作れるおやつです。

パインのオレンジソーダパンチ

【1人あたり エネルギー 57kcal 塩分 0g 1食分70円】



フルーツを楽しむジュース!
デザート感覚で楽しめるオレンジソーダ!



- 《2人分》
- カットパイナップル・・・・1パック
 - オレンジジュース・・・・150cc
 - サイダー・・・・・・・・・・150cc

- 1 カットパイナップルをコップの半分くらいまで入れる。
- 2 コップの半分くらいまでオレンジジュースを注ぐ。
- 3 コップの縁より1cm下までソーダ水を注ぐ。
※パイナップルはスプーンですくって食べます。