

牛乳もち

材料	1人分	4人分	作り方
牛乳	100ml	400ml	①鍋に牛乳、でんぷん、砂糖を入れてよく混ぜ、火にかけて木じゃくしで混ぜる。 ②煮立ったら混ぜながら2分ほど煮る。 (全体がプリプリになり、鍋底が5~6秒間見えるようになるまで、混ぜながら火を通す) ③バットにオープンシートを敷いて②を流し入れ、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。十分に冷えたら食べやすく切り分けて器に盛る。 ④きな粉、砂糖、塩を混ぜて③にかける。
でんぷん	13.5g	54g (大さじ6)	
砂糖	6.75g	27g (大さじ3)	
きな粉	6g	24g (大さじ3)	
砂糖	6.75g	27g (大さじ3)	
塩		少々	

エネルギー 186kcal

たんぱく質 5.0g

脂質 5.0g

食塩相当量 0.2g

カルシウム 126mg

鉄 0.5mg

黒ごま豆乳プリン

材料	1人分	4人分	作り方
豆乳	37.5ml	150ml	①鍋に豆乳と砂糖とゼラチンを入れて、よく混ぜながら2~3分沸騰させる。 ②ゼラチンが溶けたら火を止めて豆腐と黒ごまペーストを入れて、ミキサーにかける。 ③②を器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。 ④固まったら、黒ごまを散らす。
砂糖	6.75g	27g (大さじ3)	
ゼラチン	1.25g	5g	
絹豆腐	37.5g	150g	
黒ごまペースト	3.75g	15g (大さじ1)	
黒ごま	0.25g	1g	

エネルギー 101kcal

たんぱく質 4.4g

脂質 5.1g

食塩相当量 0g

カルシウム 60mg

鉄 1.2mg



焼き肉まん

材料 (肉まんの生地) ※中に包む具は お好みのものを 御用意ください。	8個分	作り方
小麦粉	300g	①ボウルに材料を順に入れ、5分ほどしっかり混ぜる。 ②なめらかになったら、ひとかたまりにし、きれいなボウルに移す。ラップをかけて2倍の大きさになるまで30分ほど寝かせる。 ③生地を8等分し、直径約10cmに丸くのばし、お好みの具材を包む。 ④フライパンに油を熱し、③を並べ入れ、焼き色がつくまで焼く。20~30ml水を加えて蓋をし、弱火で10~13分蒸し焼きにする。蓋を取り、水分を飛ばす。
砂糖	30g	
塩	2g	
ドライイースト	6g	
ベーキングパウダー	5g	
サラダ油	12g (大さじ1)	
ぬるま湯	140~ 150ml	

アレンジいろいろ・・・

- ・缶詰類 (やきとり、カレー、かば焼き)
- ・レトルト食品 (シュウマイ、ミートボール)
- ・ピザまん (ピザの具)
- ・あんまん (こしあん、すりごま)

野菜チップス



材料	4人分	作り方
じゃがいも	1/2個	①野菜は、スライサーで薄く切り、水にさらす。 ②水にさらした野菜を引き上げ、クッキングペーパーで水分をとる。 ③オープンシートに野菜を並べて、電子レンジに片側2分かける。裏返して、さらに2分かける。 ④塩と青のりをふる。
さつまいも	1/2本	
かぼちゃ	1/4個	
れんこん	1/2本	
塩	少々	
青のり	少々	

他おすすめ野菜・・・ごぼう、にんじんなどの根菜類、ゴーヤ

