☆おすすめのおやつレシピ☆

豆腐とココアの カップケーキ

＜　１０個分の材料　＞　**1個あたり119Kcal**

◆　ホットケーキミックス	２カップ
◆　純ココア（無糖）	大さじ4
◆　絹ごし豆腐	1/2丁
◆　牛乳	1/2カップ
◆　砂糖	大さじ3
◆　くるみ（無塩）	２０ｇ

＜　作り方　＞

①ボウルに豆腐を入れ泡立て器でよくほぐし、牛乳と砂糖を加え、なめらかになるまで混ぜる

②ホットケーキミックスとココア、刻んだくるみを加えてゴムベラでさっくり混ぜ、カップに８分目まで入れて平らにならす

③１８０℃に予熱しておいたオーブンで20～３０分焼く
☆お好みで粉砂糖をかけて完成☆

バターと卵なし

野菜がとれる

キャベツとハムの パンケーキ

＜　１０個分の材料　＞　**1個あたり120Kcal**

◆　キャベツの葉	３枚(120ｇ)
◆　ハムまたはベーコン	1と1/2枚(30ｇ)
◆　粒とうもろこし（缶）	2/3カップ
◆　ホットケーキミックス	2カップ
◆　卵	１個
◆　牛乳	3/4カップ
◆　サラダ油	小さじ2
◆　ケチャップ	お好みで

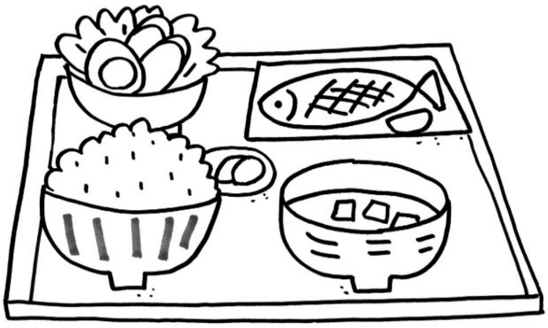
＜　作り方　＞

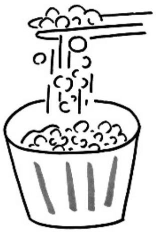
①キャベツとハムは5ミリ角のみじん切りにし、とうもろこしは汁をきっておく

②ボウルにホットケーキミックスと卵、牛乳を入れてゴムベラで混ぜ、キャベツ、ハム、とうもろこしを混ぜあわせる

③フライパンに油をひいて熱し、生地を弱めの中火で焼き表面にプツプツと泡がでてきたら裏返し、弱火にして中まで火が通るように焼く

大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品を一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんとみそ汁の組みあわせは理にかなっているのです。





楽しくトッピング

スイカゼリーと果物のパフェ

＜　作りやすい分量　＞　**1人分あたり98kcal**

◆　すいか（赤）果汁	２００cc
◆　牛乳	８０cc
◆　砂糖	２０ｇ
◆　粉寒天	３～４ｇ
◆　キウイ・黄桃	合わせて１００ｇ

＜　作り方

①すいかは乱切りにして種を取り除き、ミキサーにかけてジュースにする
　☆少し多めに作ってジュースの量を調節したら作りやすい
②鍋に牛乳と粉かんてんを入れてよく混ぜてから火にかける。沸騰したら火を止めて砂糖を混ぜる。すいかジュースを加えてすぐに型に流して冷やす
③すいかの寒天、好みの果物をを角切りにしてガラスの器に盛り付ける。ミントの葉や、ヨーグルト、コーンフレークなどをトッピングする

噛み噛みおやつ

切干し大根もち

＜　小１２個分の材料　＞　**1個あたり48kcal**

◆　切干し大根	４０ｇ
◆　水	２００cc
◆　白玉粉または米粉	１００ｇ
◆　青ねぎ	好みの量
◆　桜えび	３ｇ
◆　ごま油	大さじ１

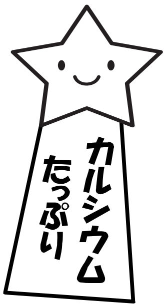
＜　作り方　＞

①切干し大根はさっと洗って水につけ、やわらかくなったら粗くみじん切りにする
②つけた汁ごと白玉粉によく混ぜてこねる（水分が足りないときはたす）
③小口切りにした青ねぎと、粗く刻んだ桜えびを加え混ぜ、食べやすい大きさに丸める
④ごま油をひいたフライパンで両面をこんがりと焼く。好みでしょう油をつけて食べる

ミルクもち きなこかけ

＜　２人分の材料　＞　**1人分あたり150kcal**

◆　牛乳	２００cc
◆　かたくり粉	大さじ３
◆　きな粉	大さじ１．５
◆　砂糖	大さじ０．５
◆　塩	少々

＜　作り方　＞

①鍋に牛乳、かたくり粉を入れて木べラでよく混ぜてから中火にかける
②かたくり粉が底に沈まないように混ぜ続ける
③手ごたえがでてきたらしばらく混ぜてよく火を通す
④一人ずつ深めの皿につぎわけ、砂糖と塩を加えたきな粉を上からかける
　黒蜜をかけるとさらにおいしくなります