お家で「ぼくとわたしの
チャレンジCooking」

★チーズたっぷりポンデケージョ

★きなこドレッシング

★さわやか簡単ラッシー

☆チーズたっぷりポンデケージョ☆

＜材料＞　1袋で9個（22ｇ/個）

A	白玉粉	50ｇ
	牛乳	50ｍｌ
B	ピザ用チーズ	70ｇ
	ホットケーキMIX	25ｇ

ビニール袋に入れて
混ぜるだけ！！
もちっと噛みごたえが
あるチーズパン♪

＊1人分栄養価(3個分)　＊

エネルギー191kcal たんぱく質8.7ｇ 脂質9.0ｇ カルシウム308ｍｇ 食塩相当量0.4ｇ

＜作り方＞

①ポリ袋にAを入れ、ダマがなくなるまでよく揉んですり混ぜる。

② Bを加え、ひとまとまりになるまでさらに揉み混ぜる。

③ 9等分にして丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。

☆きな粉ドレッシング☆

＜材料＞　3人分

マヨネーズ	大さじ1
きな粉	大さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
さとう	大さじ1
酢	大さじ1

材料はすべて同量！！
混ぜるだけのらくちんレシピ

＊1人分栄養価＊

エネルギー55kcal たんぱく質0.9ｇ 脂質3.4ｇ カルシウム4.9ｍｇ 食塩相当量0.8ｇ

＜作り方＞

①容器に材料を上から順番に少量ずつ加え、よく混ぜドレッシングの出来上がり

☆さわやか簡単ラッシー☆

＜材料＞　3人分

牛乳	200ml
はちみつ	大さじ1
レモン果汁	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ1

＊1人分栄養価＊

エネルギー69kcal たんぱく質2.4ｇ 脂質2.7ｇ カルシウム80ｍｇ 食塩相当量0.1ｇ

＜作り方＞

①容器にプレーンヨーグルト、はちみつ、レモン果汁を入れ混ぜる。

②　①を牛乳に入れ、良くかき混ぜて出来上がり。

さわやかな味のラッシィー♪
牛乳が苦手な方も飲みやすく
カルシウムも摂取できる
のでおやつにおすすめです