

R5

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キヨ

★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キ☆

ざいりょう ふくろ こ こ
＜材料＞ 1袋で9個 (22 g /個)

A	しらたまこ 白玉粉	50 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	50m l
B	ピザ用チーズ	70 g
	ホットケーキMIX	25 g



ふくろ い
ビニール袋に入れて
ま
混ぜるだけ！！
か
もちっと噛みごたえが
あるチーズパン♪



り ふんえいようか こぶん
＊1人分栄養価(3個分)＊

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

つく かた
＜作り方＞

① ふくろ い
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 くわ
Bを加え、ひとまとまりになるまでさらに揉み混ぜる。



③ とうぶん まる
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
ふん や
で10～15分焼く。



☆きな粉ドレッシング☆

ざいりょう にんぶん
＜材料＞ 3人分

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



ざいりょう どうりょう
材料はすべて同量！！
ま
混ぜるだけのらくちんレシピ

り ぶんえいようか
＊1人分栄養価＊

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

つく かた
＜作り方＞

ようき ざいりょう うえ じゅんばん しょうりょう くわ ま で き あ
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☆

ざいりょう にんぶん
＜材料＞ 3人分

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

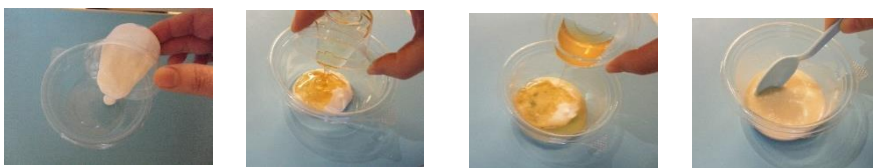


りぶんえいようか
＊1人分栄養価＊

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

つく かた
＜作り方＞

ようき かじゅう い ま
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。



ぎゅうにゅう い よ ま で き あ
② ①を牛乳に入れ、良くかき混ぜて出来上がり。



あじ
さわやかな味のラッシー♪
ぎゅうにゅう にがて かた の
牛乳が苦手な方も飲みやすく
カルシウムも摂取できる
せつしゅ
なのでおやつにおすすめです

