R8

お家で「ぼくとわたしの チャレンジCooking」



★じゃが餅ガレット

★ひんやりヨーグルトデザート



☆じゃが餅ガレット☆

香辛料を上手に使って、
減塩しよう！！



主食にもおやつにもなる1品♪カレー粉で香りと旨みがアップ！！

袋でシャカシャカ混ぜて焼くだけの簡単レシピです。

＜材料 2人分＞

A

フライドポテト（冷凍） 90g

①
- コンソメ 小1/4
- 青のり 小1/2
- 片栗粉 小1

切り餅 30g（2枚半）

ピザ用チーズ 25g

青のり 小1/2



B

フライドポテト（冷凍） 90g

②
- コンソメ 小1/4
- 青のり 小1/2
- 片栗粉 小1
- カレー粉 小1/2

切り餅 30g（2枚半）

ピザ用チーズ 25g

青のり 小1/2



※1人分栄養価 エネルギー313kcal たんぱく質16g 脂質13g カルシウム307mg 食塩相当量0.7g



＜作り方＞

①ビニール袋Aのフライドポテトを袋の上から長いものだけ食べやすい大きさにおる。

オーブンを200度に予熱する。







②ビニール袋Aに調味料①を入れ軽く振って混ぜる。天板にクッキングシートを敷き、平らに広げる。







③切り餅は手でちぎる。②に切り餅・ピザ用チーズ・青のりを均等に散らす。Bも同様に作る。











200度で20分前後焼き、出来上がり。





☆ひんやりヨーグルトデザート☆



＜材料 2人分＞

プレーンヨーグルト	100g
牛乳	20g
レモン汁	小1.5
砂糖	15g
クラッカー	2枚
ブルーベリー	適量

ヨーグルトを水切りすることで濃厚でまろやかな口当たりになります。
2～3時間冷やすとフローズンになります。



※1人分栄養価　エネルギー83kcal　たんぱく質 2.4g　脂質 2.8g

カルシウム78mg　　食塩相当量0.1g

①プレーンヨーグルトは20分程度水切りし、牛乳・レモン汁・砂糖を加え混ぜる。

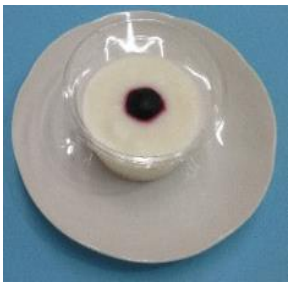





②容器にクラッカーを入れ、①を流し入れる。

ブルーベリーを中心に飾り、冷凍庫 で1時間程度冷 やし出来上がり♪





＊手作り中華だしにチャレンジ！お家でスープを作ってみよう！！

具材はお好みで・・・・。

～簡単だしの活用法～

旨味で満足感を高めると減塩でも汁物がおいしく仕上がります
薄味を心がけ、家族みんなで減塩に
取り組みましょう！！

＜中華だし＞

- 薄切りねぎ　1/2本
- 薄切り生姜　大さじ1/2
- 塩　小さじ1/4
- 水　500ml



＜作り方＞

容器に材料を入れて冷蔵庫で6時間

使用目安：冷蔵保存で4～5日間で使い切る

※容器はジップロック、ペットボトル、鍋など

