

◆ フライパンでつくるケーキ・サレ

材料(小さいフライパン 1 枚分)

- A { 薄力粉 2/1cup (50g)
ベーキングパウダー 小さじ 1/2
(A は先に混ぜ合わせておく)
- 卵 1 個
牛乳 大さじ 2
砂糖 小さじ 2
ウィンナー 1 本
玉ねぎ 1/4 個
かぼちゃ 1 切れ
オリーブオイル 小さじ 1
(サラダ油でも)
塩コショウ 少々

作り方

1. 具は小さく切ってラップをし、レンジで2分
2. A に卵・牛乳・砂糖を加え、練らないように混ぜます。
3. 2に冷ました1とオリーブオイルを加えてさつくり混ぜます。
4. フライパンに油を薄く引き、中～弱火で焼きます。片面に塩コショウをかるく振り、生地がふつつつしてきたらひっくり返し、もう片面も焼いて出来上がり。

1 人分	エネルギー	カルシウム
1/4 切れ	105 kcal	35 mg

◆ インフライのマカロニスナック

材料(2人分)

- 乾燥マカロニ ひとつかみ
お好みの味
青のり
きなこ+砂糖
粉チーズ
カレー粉

作り方

1. マカロニは塩を入れたお湯で、表示より2分ほど長く、やわらかめに茹でます。
2. 水気を切った1に、好みの味をまぶします。
(硬いのが食べられないときは、きなこや青のりをまぶしたものをそのまま食べてもおいしいです)
3. オープンシートにマカロニをくつつけずに並べ、レンジで3～5分、焦げないように注意しながら加熱して完成です。

など

1 人分	エネルギー	カルシウム
10～20 個	40～50 kcal	10 mg

※カリカリになりきれないようなら、マカロニをキッチンペーパーに移して1～3分加熱してください。しけてしまった時も同じ方法で復活します。

◆ おからのミニピザ

材料(15 個分)

- おから 100g
片栗粉 大さじ 4
チーズ 1 枚
塩 小さじ 1/2
- トッピング
ケチャップ
チーズ(1 枚)
パセリ など

作り方

1. おからは皿に広げてレンジに2分かけ、粗熱をとります。
2. 1に片栗粉とチーズ・塩を加え、水100ccくらいを加えながらよくこねます。
3. 15等分して4cm くらいの平たい団子にし、油をひいたフライパンで焼きます。
4. 5分くらいで裏返し、ケチャップ少々を絞ってチーズを乗せます。火を止めて蓋をし2分、チーズが溶ければ出来上がりです

1 人分	エネルギー	カルシウム
5 個	123 kcal	105 mg

◆ ぎょうざの皮のパイ風おやつ

材料(12枚分)

- 餃子の皮 12 枚
お好みの具(各 12 枚分量)
りんご 1/4 個
バナナ 1 本
チーズ 4 個
など

作り方

1. リンゴなど硬いものは小さい角切りにして皿に入れ、ラップをしてレンジ(1分)にかけ、やわらかくします
2. 餃子の皮で具をつつまみます。中身が飛び出さないように皮同士を水でぴったりくっつけましょう
3. トースターやオープンなどに並べ、焼き目をつけたら出来上がりです。

	1 人分	エネルギー	カルシウム
野菜・くだもの	3 個	60～75 kcal	10 mg
	5 個	105～120 kcal	15 mg
チーズ	3 個	115 kcal	115 mg