

一緒に楽しめる！バケットピザ

◎材料

バケット (フランスパン)
薄切り 2枚
ケチャップ 小さじ1
ピーマン 5g
ベーコン 5g
チーズ 3g

◎ 作り方

1. ピーマンは細切り、ベーコンは短冊に切る
2. バケットを薄切りにしてケチャップをぬる
3. バケットの上にピーマン・ベーコンのをせ、その上にチーズをのせる
4. 160℃で10分焼いて出来上がり

※出来立ては火傷に注意してください



一緒にピーマンの種を取ったり、具材を並べたりすると、お野菜も食べてくれるかも？



◎ 1人分栄養価◎

カロリー 56kcal たんぱく質 2.2g
脂質 2.1g 塩分 0.4g

園児さんに大人気！ちんすこう

◎ 材料 (5～6人分)

小麦粉 65g
片栗粉 10g
砂糖 26g
油 30g

◎ 作り方

1. 材料を全部まぜ、一つの塊にする
2. 棒状にしてラップで包み30分休ませる
3. 0.5mmの厚さに切り鉄板に並べる
4. 160℃で10分焼いて冷ましたら出来上がり

※出来立ては火傷に注意してください

◎ 1人分栄養価◎

カロリー 75kcal たんぱく質 0.8g
脂質 1.2g 塩分 0g



まぜる時にボウルではなく、厚手のビニール袋で代用すると洗い物が少なくなります。

※こね方によっては袋が破れるのでご注意ください



カルシウムが手軽にとれる！ミルクもち

◎ 材料 (3人分)

牛乳 50g
片栗粉 大きじ1
砂糖 大きじ1
きな粉 大きじ1
きな粉用砂糖 お好みで

◎ 作り方

1. 牛乳・片栗粉・砂糖をフライパンに入れる
2. 中火をかけ、絶えず木べら等で混ぜる
3. 粘りが出てきたら水分が飛ぶまでしっかり練る
4. ひと塊になったら水で冷やす
5. 好きな大きさに切ってきな粉をかけ出来上がり



カルシウム1日分の10%が摂取出来ます！

牛乳を水に変えるとわらび餅風になり、ジュースでも代用出来ます



◎ 1人分栄養価◎

カロリー 72kcal たんぱく質 3.3g
脂質 1.9g 塩分 0g
カルシウム 29mg

ぽりぽり美味しい！チーズスティック

◎ 材料 (3人分)

ホットケーキミックス 30g
無塩バター 小さじ2
トマトジュース 小さじ2
粉チーズ 大きじ1

◎ 作り方

1. バターは溶かしておく
2. 材料を全部まぜ、一つの塊にする
3. 麺棒で0.1mmの厚さに伸ばし、0.5mm幅で切る (長さはお好みで)
4. 鉄板に1本ずつ並べ、170℃で8分焼いて冷ましたら出来上がり

※出来立ては火傷に注意してください

◎ 1人分栄養価◎

カロリー 62kcal たんぱく質 1.7g
脂質 2.7g 塩分 0.2g
カルシウム 26mg



生地が厚くなくてもパンのように出来上がる為、あまり気にしないで大丈夫です

(少し厚い場合は焼き時間を増やしてください)

