

野菜を使った幼児のおやつ



フライパンでかりかりピザ

材料	直径24cm1枚分
強力粉	100
薄力粉	25
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ1/2
水	80弱
<トッピング>	
トマトソース	約100
ミニトマト	40
コーン缶	20
ピーマン	20
チーズ	30

- ① ボウルにAを入れて泡立て器で混ぜ合わせる。
- ② ①に水を入れ木べらで混ぜ合わせ、滑らかになるまでこねる。
- ③ ②を直径約24cmくらいの円になるまで、めん棒でのばす。
- ④ ③をテフロン加工のフライパンに入れ、弱めの中火で10分焼き、裏返してトマトソースを塗り、トッピングして蓋をして10分焼く。
トマトソースを塗り、トッピングのチーズが溶けるまで焼く。

トッピングは、お好みの具材を、お子さんと一緒に盛り付けて楽しんでみては、いかがでしょう☆(型抜きをしても楽しいですね♪)

*オーブンの場合230℃に予熱して、約8分焼く。

! ピザ1/6切れ エネルギー 105kcal、塩分 0.7g!

トマトソース

材料	作りやすい分量
トマト缶	400
玉ねぎ(みじん切り)	50
にんにく(みじん切り)	1/2片
オリーブ油	大さじ1/2
A 顆粒コンソメ	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
砂糖	小さじ1
こしょう	少量

- ① フライパンにオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎとにんにくを入れて2~3分炒める。玉ねぎが透き通ってきたらトマト缶とAを加えて強火にする。煮立ったら弱火にして混ぜながら10~12分煮る。

トマトソースをケチャップに代えても♪



*トマト缶1缶で、ピザ4枚分のトマトソースが出来ます。

野菜クラッカー

材料	3人分
小松菜	5
にんじん	5
玉ねぎ	5
小麦粉	30
ベーキングパウダー	小さじ1/4
A ・ オリーブ油	小さじ2
・ 水	大さじ1/2
塩	少々

- ① 小松菜は茹でてみじん切りにし、にんじん、玉ねぎもみじん切りにする。
- ② ボウルに小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、Aを加える。
- ③ ②に①を混ぜ込んでひとかたまりにし、ラップをかけて冷蔵庫で20～30分寝かせる。
- ④ ③を15センチ角程度に平たくのばし、1人3～4枚程度に切り、表面にフォークを刺し穴をあけ、塩を少量振る。
- ⑤ 200度に予熱したオーブンで7分程度焼く。

1人分 エネルギー 63kcal、塩分 0.2g

にんじんゼリー

材料	6個分
にんじん	200
水	大さじ1
オレンジジュース100%	1/2カップ
A ・ 砂糖	大さじ3
・ アガー	6
水	1カップ
レモン果汁(好みで)	小さじ1

- ① にんじんは皮をむいて薄い輪切りにし、水(大さじ1)をかけてラップをして電子レンジ(500W)で約4分軟らかくなるまで加熱する。
- ② ミキサーに①とオレンジジュースをいれ、滑らかになるまで攪拌する。
- ③ 水気のないボールに砂糖とアガーをよく混ぜ、鍋に分量の水をいれAをダメにならないように少しずつ加えて混ぜる。火をつけアガーが溶けるまで1～2分沸騰したら、火を消し②を混ぜ、レモン果汁を加え、容器に移す。

1個分 エネルギー 37kcal、塩分 0g

南瓜の茶巾しばり

材 料	6個分
かぼちゃ	320
プロセスチーズ	48
砂糖	小さじ2

- ① かぼちゃは、皮と種を除き、電子レンジ(500W)で6分加熱し、熱いうちにつぶしておく。
- ② チーズは5ミリ角に切り、飾り用に6個、残りは混ぜる用にしておく。
- ③ かぼちゃ、砂糖、チーズを混ぜ、6等分にわけ、ラップで包んで絞る。茶巾の上にチーズを飾りお皿に盛り付ける。

1個分 エネルギー 80kcal、塩分 0.2g

…アレルギー表示義務

…アレルギー任意表示



