やってみよう！

カルシウム・鉄分たっぷり！

親子で簡単クッキング

高野豆腐のピザ風

２人分（小６枚分）　※栄養価：１人分

材料名	分量	調理方法
高野豆腐 オリーブ油 ピーマン ホールコーン缶 シラス干し さくらえび ケチャップ とろけるチーズ	１個 小さじ２ 15ｇ 20ｇ 15ｇ ３ｇ 大さじ1 １枚 （17ｇ）	①高野豆腐は水でもどして水気をしっかりと切り、半分にカットして厚みはそれぞれ３等分にする。 ピーマンは縦半分に切って、横に薄切りにする。 ＊オーブンを210℃に予熱する。 ②天板にクッキングシートをしき、①の高野豆腐を並べ、５分焼く。 焼きあがったら一度取り出し、裏返してからオリーブ油を回しかける。 ③ケチャップをぬり、シラス干し、さくらえび、コーン①のピーマン、とろけるチーズを乗せる。 ④210℃オーブンで７分焼く。

エネルギー（147）kcal タンパク質（10.3）g　脂質（9.3）g 塩分（1.2）g

カルシウム（118）mg　鉄（0.5）mg

マシュマロのヨーグルトムース

４個分　※栄養価：１個分

材料	材料	作り方
牛乳 マシュマロ ヨーグルト いちごジャム	180cc 80ｇ 200ｇ 16ｇ	① 牛乳を鍋に入れて中火にかけ、ふつふつとしてきたら火を止め、マシュマロを加えて泡だて器でしっかりと混ぜて溶かす。 ② マシュマロが完全に溶けたらヨーグルトを入れてよく混ぜ、器に注いで冷蔵庫で冷やしかためる。 ③ かたまったらいちごジャムを上に乗せる。

エネルギー（137）kcal、たんぱく質（3.7）g、脂質（3.2）g、食塩（0.1）g

カルシウム（110）mg、鉄（0.0）mg

マシュマロの豆乳ムース

４個分　※栄養価：１個分

材料	材料	作り方
調整豆乳 マシュマロ レモン汁 いちごジャム	300cc 80ｇ 大さじ1 16ｇ	① 豆乳の半量を鍋に入れて中火にかけ、ふつふつとしてきたら火を止め、マシュマロを加えて泡だて器でしっかりと混ぜて溶かす。 ② マシュマロが完全に溶けたら、残りの豆乳とレモン汁を入れてよく混ぜ、器に注いで冷蔵庫で冷やしかためる。 ③ かたまったらいちごジャムを上に乗せる。

エネルギー（124）kcal、たんぱく質（2.9）g、脂質（2.7）g、食塩（0.1）g

カルシウム（24）mg、鉄（0.9）mg