



フルーツナッツの
高野豆腐ドロップクッキー



<材料>

A高野豆腐（粉末タイプ） 48g
Aレーズン 50g
A刻んだアーモンド 15g
A刻んだくるみ 15g
Aオリーブ油 30g
Aはちみつ 30g（1歳未満には食べさせないで下さい）
A小麦粉（全粒粉） 50g
マシュマロ 50g

<作り方>

1)ボウルにAを入れてよく混ぜる。
2)マシュマロを大きめの耐熱容器に入れて120度に熱したオーブンで7分温める。ふくらんでやわらかく、どろりとした状態になったら取り出す。
3)2に1を入れて、よく混ぜたら少し冷ます。
4)オーブンの天板にキッチンペーパーを敷き、3を均等に14個くらい手で丸くまとめて天板に並べる（焼き上がると広がるので間をあけて並べる）。
5)170度に温めたオーブンで13～15分こんがり焼き色がつくまで焼く



栄養満点でヘルシー！
豆乳のビタートリュフ



<材料>

ビターチョコレート 100g
豆乳 30cc
トッピング（スキムミルク、シュガーパウダー、ココアパウダー、アーモンドスライス） 各適量

<作り方>

1)チョコレートを湯せんで溶かし、豆乳は沸騰させないように火にかけて温めておく。
2)1に豆乳を少しずつ加えながら混ぜていき、少し固まってきたら絞り袋に入れ、クッキングシートの上に適量ずつ絞り、冷蔵庫で30分ほど冷やし固める（※スプーンで適量すくってシートの上に乗せてもOK!）
3)その間に、シュガーパウダーとココアパウダーにそれぞれ少量ずつスキムミルクを混ぜておく。2がある程度固まれば冷蔵庫から取り出し、手で丸く形を整え、トッピングをまぶして完成。

トッピングでストロベリーパウダーや抹茶パウダーを使うと見た目も華やかになります。生クリームを使わないのでヘルシー！



体と脳をつくる栄養◎
クルミのキャラメリゼ



<材料>

くるみ（無塩） 100g
水 大さじ2
オリゴ糖 大さじ2
塩 少々

<作り方>

1)フライパンを弱めの中火で熱し、くるみをローストする（3～5分）。
2)一旦取りだし、フライパンの火を止め、水とオリゴ糖を入れて、よく混ぜたら火をつける。
3)泡がふわっとなってから静まり、トロみが出てきたら、くるみを投入して絡める。塩を少々振ったら完成。

ナッツをクルミ以外に変えてもOK！大人用にチョコレートを絡めたり他のナッツと絡めたりとアレンジもできます。ナッツは不足しがちなミネラル類や良質な資質を補うことができ、こどもの育脳にもおすすめのレシピです！





美味しく鉄分チャージ！
プルーンのサンドイッチ



<材料>

ライ麦パン 2枚
プルーン 5粒
クリームチーズ 50g
はちみつ 小さじ1
レモン汁 小さじ1

<作り方>

- 1) クリームチーズは常温に戻し、プルーンは細かく刻む。
- 2) 1をボウルに入れ、はちみつ、レモン汁を加えて全体をさっくりと混ぜる。
- 3) 2をライ麦パンに塗り、サンドする

※はちみつが入っているため1歳未満のお子さまには食べさせないでください

春のお花見にぴったりのサンドイッチ！プルーンは眼精疲労の回復に効果のあるアントシアニンを含み、毛細血管を強化して目の健康を維持。余分なナトリウムを排出するカリウムや、女性に付随地がちな鉄分も多く含まれる。無添加のドライフルーツは栄養価も高く、食べやすくおすすめ。



栄養満点で見た目も華やか
桜エビごはん



<材料>

発芽玄米 1.5合
乾燥桜えび 10g
グリーンピース 適量
※枝豆で代用可
塩 少々
薄口醤油 小さじ1/2
酒 大さじ1

<作り方>

- 1) 炊飯器に発芽玄米、分量より少し多めの水と他のすべての材料を入れて炊く。
- 2) 炊き上がったら、よく混ぜ合わせ、塩分が足りなければ、塩で味を調べて完成。

春が旬の桜エビを使った色鮮やかな混ぜご飯。カルシウムもしっかり取れるおすすめレシピ。成長期の子どもにもおすすめです。おにぎりにしても美味しく召し上がれます。



高野豆腐で栄養価アップ！
鶏のふわふわつくね



<材料>

A鶏ひき肉 150g	B酒 大さじ1
A木綿豆腐 100g	Bみりん 大さじ1
Aしょうゆ 小さじ1	Bしょうゆ 大さじ1
A塩 少々	Bび砂糖 大さじ1/2
Aねぎのみじん切り 1/3本分	
Aしょうがのしぼり汁 小さじ2	
A高野豆腐のすりおろし 大さじ1~3	
油 大さじ1/2	

<作り方>

- 1) ボウルにAを入れ、粘りが出るまで混ぜる（高野豆腐でかたさを調節する）。6等分し、平たい円形にととのえる。
- 2) フライパンに油を熱し、1を並べる。両面をこんがり焼いて弱火にし、ふたをして5分ほど蒸し焼きにする。
- 3) Bを混ぜ合わせて加え、煮からめる。お好みで卵黄につけていただく。

青じそを刻んでバリエーションをだしたり、鉄分をアップするためにレバーを少し足すのもおすすめです。

