

おうちでつくろう！ カルシウムたっぷりおやつ

おやつに乳製品をとろう

乳製品には、日本人に不足しがちなカルシウムなどの栄養素がたっぷり！給食がない今こそ、しっかりとりましょう。

ミルクもち



【材料 4人分】

A 牛乳・・・200ml
片栗粉・・・1/2カップ
さとう・・・1/4カップ
きなこ・・・1/2カップ
さとう・・・適量

【作り方】

- 鍋にAを合わせてよく混ぜ、火にかける。木べらで混ぜながら、もったりするまで加熱する。
- バットにきなこさとうを合わせる。
- あら熱がとれたら、①をスプーン2本で一口大にちぎりながら②のバットに入れ、全体にきなこをまぶす。

チーズせんべい



電子レンジで
かんたん調理！

【材料 4人分】

ピザ用チーズ・・・100g
さくらえび・・・適量
青のり・・・適量

【作り方】

- 電子レンジのターンテーブルにオープンペーパーを敷いて、チーズを大さじ1ずつおく。
- 半量はさくらえびをのせて、半量はそのままにし、電子レンジで2分～2分30秒加熱する。
何ものせていないほうには、最後に青のりをふりかける。



ちりめんじゃこを
のせてもおいしいよ！

きんときまめい 金時豆入りフルーツヨーグルト



まぜるだけの
かんたん調理！

【材料 4人分】

みかん缶・・・80g
パイナップル缶・・・80g
もも缶・・・80g
プレーヨーグルト・・・120g
金時豆（甘煮）・・・80g

【作り方】

- みかん缶、パイナップル缶、もも缶はザルにあけ、汁気を切っておく。
- パイナップル、ももは食べやすい大きさに切る。
- すべての材料を混ぜ合わせ、器に盛りつけて、できあがり。