

カルシウムたっぷりおやつ こまつなムース



こまつなを感じさせない
ムースです



一人分の栄養価

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ● エネルギー …… 113kcal | ● カルシウム …… 40mg |
| ● たんぱく質 …… 1.4g | ● 鉄分 …… 0.3mg |
| ● 脂質 …… 7.8g | ● 食塩相当量 …… 0.1g |

材料6人分

- こまつな …… 50g
- 牛乳 …… 100ml
- 生クリーム …… 100ml
- 砂糖 …… 50g
- 水 …… 300ml
- 粉寒天 …… 4g
- バニラエッセンス …… 少々

作り方

- 1 こまつなを3cm長さに切り、茹でて軽く絞る。
- 2 牛乳、生クリーム、砂糖、1を合わせてミキサーにかける。
- 3 鍋に水と粉寒天を入れて沸騰させ、さらに2分程加熱する。
- 4 3に2を入れ、バニラエッセンスを加えて型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

※こまつなのざらつきを感じなくなるまでしっかりミキサーにかけることがポイントです。

カルシウムたっぷりおやつ さつまいもプリン



さつまいもは食物繊維が
豊富です



一人分の栄養価

●エネルギー	183kcal	●カルシウム	57mg
●たんぱく質	3.2g	●鉄分	0.6mg
●脂質	10.6g	●食塩相当量	0.1g

材料4人分

- さつまいも …… 150g
- 水 …… 120ml
- 粉寒天 …… 4g
- 砂糖 …… 大さじ2
- 牛乳 …… 100ml
- 生クリーム …… 80ml
- うずら卵 …… 5個
- 黒みつ …… 適量

作り方

- 1皮をむいて2cmの輪切りにしたさつまいもをやわらかくなるまで蒸す。
(茹でてよい)
- 2鍋に水、粉寒天を入れ沸騰させ、さらに1、2分煮たてた中に砂糖を入れて煮溶かす。
- 3牛乳、生クリーム、うずら卵、1、2をミキサーにかける。
- 4型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
(好みで黒みつをかける)

カルシウムたっぷりおやつ

こまつなde鮮やかようかん



野菜でようかん、
新たな出会いです



一人分の栄養価

●エネルギー	58kcal	●カルシウム	23mg
●たんぱく質	0.7g	●鉄分	0.5mg
●脂質	0.1g	●食塩相当量	0.3g

材料4人分

- こまつな……………50g
(約1把)
- 水……………100ml
- 〔 ●水……………350ml
- 粉寒天……………4g
- 砂糖……………30g
- 塩……………ひとつまみ
- ゆであずき……………50g

作り方

- 1 こまつなは3cm長さに切り、沸騰した湯で2分程茹で、軽く絞る。
- 2 1と100mlの水をミキサーにかける。
- 3 鍋に水と粉寒天を入れ沸騰させ、さらに2分程加熱し、砂糖と塩を加え煮溶かす。
- 4 3に2を加え混ぜ、型に流し入れ、冷やし固める。
- 5 4を食べやすい大きさに切り、器に盛りつけ、あずきを添える。



カルシウムたっぷりおやつ チンゲン菜ういろう

和菓子のういろうを牛乳と
ヨーグルトで作ります



一人分の栄養価

- | | | | |
|-------------|---------------|-------------|--------------|
| ●エネルギー…………… | 76kcal | ●カルシウム…………… | 67mg |
| ●たんぱく質…………… | 2.5g | ●鉄分…………… | 0.4mg |
| ●脂質…………… | 1.6g | ●食塩相当量…………… | 0.1g |

材料8人分

- 小麦粉…………… 100g
- 砂糖…………… 80g
- チンゲン菜…………… 100g
- 牛乳…………… 250ml
- ヨーグルト…………… 大さじ2

作り方

- 1**小麦粉と砂糖を混ぜる。
- 2**チンゲン菜は茹でて、適当な大きさに切り、牛乳半量とヨーグルトとミキサーにかける。
- 3****1**と**2**と残りの牛乳を混ぜる。
- 4**耐熱容器に**3**を流し入れ、電子レンジ500wで10分程加熱し、冷蔵庫で冷やす。食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。

※耐熱容器は空の牛乳パック(1ℓ)を使うと簡単です。

※材料8人分が、空の牛乳パック(1ℓ)1本分の分量です。



カルシウムたっぷりおやつ チンゲン菜の蒸しパン

野菜が苦手な人でも食べやすく、
いろんな野菜でアレンジできます



1個分の栄養価

- エネルギー …… **149kcal**
- たんぱく質 …… **3.2g**
- 脂質 …… **2.1g**
- カルシウム …… **81mg**
- 鉄分 …… **0.6mg**
- 食塩相当量 …… **0.3g**

材料8個分

- チンゲン菜 …… 180g
- 牛乳 …… 150ml
- 卵 …… 1個
- 砂糖 …… 70g
- ホットケーキミックス …… 150g
- 小麦粉 …… 45g
- じゅうそう …… 2g
- バニラエッセンス …… 少々

作り方

- 1** チンゲン菜は茹でて、水に取り、ざく切りにし絞る。
- 2** **1**と牛乳をミキサーにかけ、細かくする。
- 3** ボウルに卵と砂糖を入れ、混ぜる。
- 4** **3**に**2**とバニラエッセンスを入れ、混ぜる。
- 5** ホットケーキミックス、小麦粉、じゅうそうをふるいにかけて、**4**に加え、泡立て器でよく混ぜる。
- 6** プリン型などにアルミホイルケースを入れ、**5**を流し入れ、15分程蒸す。



カルシウムたっぷりおやつ

チンゲン菜白玉のおしるこ風

白玉粉に青菜を練りこみ、和風デザートに
変身☆冷やしてもおいしいです



一人分の栄養価

●エネルギー……………	159kcal	●カルシウム……………	104mg
●たんぱく質……………	4.1g	●鉄分……………	1.0mg
●脂質……………	2.2g	●食塩相当量……………	0.1g

材料8人分

- チンゲン菜…………… 360g
- 白玉粉…………… 160g
- 牛乳…………… 400ml
- ゆであずき…………… 160g
- (●片栗粉…………… 大さじ1
- 水…………… 大さじ1

作り方

- 1 チンゲン菜を茹でて固めに絞り、ミキサーで細かくする。
- 2 白玉粉は細かく碎き、1と練る。まとまらなければ、耳たぶくらいの固さになるように水を足して練る。
- 3 2を24等分し、小さめの団子に丸め、浮き上がってくるまで茹でる。茹で上がったたら、冷たい水に取り、冷ます。
- 4 鍋に牛乳とあずきを入れて中火で混ぜながら加熱し、沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら火を止める。
- 5 器に3を盛り、4をかける。

※1はミキサーを使わず、すりつぶしても大丈夫です。