

★パパとの親子クッキング★

♪ピザパン

	1人分	2人分	4人分
ホットケーキミックス	30 g	60 g	120 g
絹ごし豆腐	30 g	60 g	120 g
ソーセージ	1本(18 g)	2本(36 g)	4本(72 g)
ブロッコリー	10 g	20 g	40 g
コーン	5 g	10 g	20 g

※オーブンは220℃で余熱しておく。

- ① ソーセージはうすめの一口大に切り、ブロッコリーは小さく切っておく。
- ② 袋に豆腐を入れ、なめらかになるまでよくもむ。ボウルに豆腐とホットケーキミックスを入れて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ③ 天板にクッキングシートを引き、②を丸の形に4等分する。
- ④ ③の上に具材を乗せ、オーブン220℃で5分焼き上げる。
(焼けていないようであれば、加熱時間を追加する。)

♪トマトスープ

	1人分	2人分	4人分
トマト缶	15 g	30 g	60 g
水	45ml	90ml	180ml
ゆで大豆	7 g	14 g	28 g
マカロニ	3 g	6 g	12 g
コンソメ	1 g	2 g	4 g

- ① 鍋にトマト缶・水を入れ、火にかける。
- ② 温まったらすべて 具をいれて、マカロニがやわらかくなるまで加熱する。

♪ラッシー

	1人分	2人分	4人分
無調整豆乳	100ml	200ml	400ml
フルーツ缶	20 g	40 g	80 g
レモン汁	7 g	14 g	28 g

- ① 袋にフルーツ缶(果物のみ)を入れ、少し形が残るくらいに手でつぶす。
- ② 袋の端をはさみで切ってコップに入れ、豆乳・レモン汁を加えてよく混ぜる。
※缶詰のシロップで甘さを調整してください。

栄養価（1人分）

	エネルギー kcal	たんぱく 質g	脂質g	炭水化 物g	食塩相 当量g	野菜g
ピザパン	190	6.1	7.4	23.5	0.6	15
トマトスープ	27	1.6	0.7	3.1	0.4	15
ラッシー (シロップ 20g)	70	3.6	2.6	7.1	0	0
合計	287	11.3	10.7	33.7	1.0	30

P:16% F:34% C:51%