

あま〜いバナナミルク

バナナとはちみつが入った美味しいドリンク。
基本の材料は同じで、2つのとろみタイプから選べます

＼さらさらで、ゴクゴクいける／



栄養成分表示
(1杯あたり)

エネルギー 199kcal
たんぱく質 5.9g

サラサラ食

材料 (1杯分)

バナナ・・・1/2本
牛乳・・・3/4カップ
はちみつ・・・小さじ2

作り方

1. 材料はすべてミキサーに入れて滑らかになるまで攪拌する。

Point

バナナの完熟具合によって、はちみつの量を変えて甘みを調節してください。

＼とろっとして口当たり滑らか／



栄養成分表示
(1杯あたり)

エネルギー 207kcal
たんぱく質 5.9g

ペースト食

材料 (1杯分)

バナナ・・・1/2本
牛乳・・・3/4カップ
はちみつ・・・小さじ2
ソフティアS・・・約1包

作り方

1. 材料はすべてミキサーに入れ滑らかになるまで攪拌する。
2. サラサラ食1杯分にソフティアS (商品名) を約1包加えてよく混ぜる。

さわやかグリーンスムージー

小松菜とバナナのスムージー。
基本の材料は同じで、2つのとろみタイプから選べます

＼さらさらで、ゴクゴクいける／



栄養成分表示
(1杯あたり)

エネルギー 100kcal
たんぱく質 3.0g

サラサラ食

材料 (1杯分)

小松菜・・・50g
バナナ・・・1本
牛乳・・・1カップ
レモン汁・・・小さじ1
はちみつ・・・適量

作り方

1. 小松菜は刻み、残りの材料とともにミキサーに入れて滑らかになるまで攪拌する。

Point

はちみつの量を変えて
甘みを調節してください。

＼とろっとして口当たり滑らか／



栄養成分表示
(1杯あたり)

エネルギー 91kcal
たんぱく質 3.0g

ペースト食

材料 (1杯分)

小松菜・・・50g
バナナ・・・1本
牛乳・・・1カップ
レモン汁・・・小さじ1
はちみつ・・・適量
ソフティアS・・・約1包

作り方

1. 小松菜は刻み、残りの材料とともにミキサーに入れて滑らかになるまで攪拌する。
2. サラサラ食1杯分にソフティアS (商品名) を約1包加えてよく混ぜる。

焼かない濃厚かぼちゃのプリン

混ぜるだけで簡単に作れるかぼちゃプリン。濃厚で、とってもなめらか～！

材料（4個分）

▶ プリン生地

かぼちゃのペースト・・・60g
卵・・・・・・・・・・・・L1個
砂糖・・・・・・・・・・・・20g
塩・・・・・・・・・・・・0.5g
牛乳・・・・・・・・・・・・30cc
水・・・・・・・・・・・・30cc
生クリーム・・・・・・・・20cc
リキュール・・・・・・・・15cc
「パウダー」・・・・小さじ1

▶ カラメル

グラニュー糖・・・・・・・・60g
水・・・・・・・・・・・・大さじ2
差し水・・・・・・・・・・・・大さじ1
レモン汁・・・・・・・・1/2個分(15cc)



作り方

1. かぼちゃは種をくり抜き、皮を剥いて3cm角程度に切り、柔らかくなるまで火を通す。
2. 温かいうちに裏ごす。
3. プリンの材料を全部ミキサーに入れ、均一になるまで攪拌する。
4. 「パウダー」に水分吸収させるために1分以上置いて、更に10秒攪拌する。
5. 器にそそぎ入れ、5分ほど置き生地を安定させる。
6. カラメルを作る。鍋にグラニュー糖と水大さじ2をい入れ、弱火にかける。
7. 沸騰して細かい泡が出てきたら、鍋を回しながら全体を混ぜる。
8. 濃い茶色になったら火からおろし、鍋の縁から差し水大さじ1とレモン汁を入れそっと混ぜる。
9. 器にカラメルを注ぎ、好みでホイップクリーム（分量外）を乗せる。



Point

- ✓ リキュールを加えることで、グッと深みが増します。
- ✓ かぼちゃのペーストは、まとめて作って冷凍保存しておくとうGOOD
- ✓ このレシピは生クリームの相性がとても良いです。カラメルの香ばしさにクリームのみろやかさが組み合わせたり、まさに至福のデザート。

ふんわりはんぺん玉子

やさしい味とふわふわの食感がクセになる、嬉しい一品。



材料（2人分）

卵・・・・・・・・・・2個
はんぺん・・・・・・・・1枚(50g)
ほうれん草・・・・・・・・2株分
★顆粒中華だし・・小さじ1
★醤油・・・・・・・・小さじ1
★砂糖・・・・・・・・一つまみ
★胡椒・・・・・・・・少々
バター・・・・・・・・10g

作り方

1. ほうれん草は良く洗い、柔らかく茹でる。
2. 茹で上がったら冷水にとり、よく水気を絞ったあとみじん切りにする。（葉先のみ使用）
3. はんぺんを手で握りながら大まかにすり潰す。
4. 卵をボールに割りほぐし、ほうれん草・はんぺん・★（調味料）を加えて混ぜ合わせる。
5. フライパンにバターを入れ熱する。
6. フライパンが十分に熱くなったら4を一気に入れ、中心部を箸で手早く混ぜ合わせスクランブル状に仕上げる。
7. 器に盛り、完成。

Point

- ✓ ほうれん草はかなり細かくみじん切りにします。（粗いとスジが残り、口当たりが悪いです。）

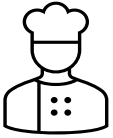
栄養成分表示 （1人分あたり）

エネルギー	191kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	11g
塩分	1.5g

お手軽！豆腐の小判焼き

＼ここでちょっぴり／
コソコソ噂話

このレシピは、
想像の10倍は美味しいと
好評だったみたいですよ...
(※栄養教育学研究室調べ)



優しい歯ざわりの小判焼き。
特製タレをかけてどうぞ。



材料（2人分）

長ネギ・・・1/4本
木綿豆腐・・・1丁（300g）
ツナ缶・・・1缶
卵・・・1/2個（30g）
★片栗粉・・・大さじ1（15g）
★砂糖・・・大さじ1（9g）
★塩・・・2つまみ（1.5g）
油・・・大さじ1（12g）
○ケチャップ・・・大さじ2（30g）
○中濃ソース・・・大さじ1（18g）

作り方

1. 長ネギはみじん切りにする。
2. ボウルに木綿豆腐、ツナ缶、長ネギ、卵、★（3種の調味料）を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 2を直径3～4cmの丸型に成型する。
4. フライパンを中火で熱し、油を薄く伸ばす。
5. 3を並べ、焼き色がついたらひっくり返す。
6. 弱火にしてフライパンに蓋をし、10分程度火を通す。
7. 焼けたら皿に並べ、○の調味料を混ぜたものを上にかける。

栄養成分表示 （1人分あたり）

エネルギー	202kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	11.5g
塩分	1.3g

Point

- ✓ 豆腐やツナ缶から水分が出て成型がしづらいのでしっかり水切りすること！
- ✓ しっかり焼かないとひっくり返せないので注意