

1食分の栄養量（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
804	24.3	24.2	111.3	160	2.3	2.7



かにクリームコロッケ

材料（4人分）

ベシャメルソース

玉ねぎ 1／2個

強力粉 30g

バター 15g

A { 牛乳 300ml }

{ カニの缶詰の汁 1缶分 }

{ 粉寒天 4g }

かにクリームコロッケ

カニの缶詰の身 1缶分

生クリーム 大さじ3

卵黄 1個分

塩 少々（0.5g）

こしょう 少々

しょうゆ 少々

B { 卵 1個 }

{ 小麦粉 大さじ3 }

{ 水 大さじ2 }

乾燥パン粉 20g

揚げ油 適宜

トマトソース

トマト 2個

玉ねぎ 1／2個

ケチャップ 大さじ2

オリーブオイル 大さじ1

〈準備物〉・木べら ・ラップ

本格洋食にチャレンジ！寒天を入れているので固まりやすいのがポイント。お子さんが小さく揚げ物が不安な場合は、スコップコロッケ※風にしても。
※グラタン皿に材料を重ねてオーブンで焼くタイプ

作り方

☆ベシャメルソースをつくる

① カニの缶詰を身と汁に分ける。

② 玉ねぎは細かいみじん切りにする。フライパンにバターを熱し、弱めの中火で炒める。（焦げないように注意しながら、玉ねぎの水分をとばす）

③ 強力粉を入れ、強火で加熱する。

④ Aを3回に分けて少しずつ加える。その都度木べらでよく混ぜ、ひとまとまりになったら、次を加える。

☆かにクリームコロッケをつくる

① ベシャメルソースにカニの缶詰の身、生クリーム、卵黄の順に入れ、その都度混ぜる。

② 塩・こしょうと隠し味にしょうゆを2,3滴加えて混ぜる。

③ 8等分にし、油を塗ったラップにスプーンでのせる。丸めて端をねじり、冷蔵庫に入れて表面が固まるのを待つ。（その間にトマトソースをつくる。）

④ 固まったら、Bを混ぜ、バター液を作る。③をくぐらせ余分な液を落としたり、パン粉をまぶす。

⑤ 鍋に揚げ油を170℃に熱し、揚げる。

⑥ 皿にトマトソースを敷き、コロッケを2つずつ盛り付ける。

☆トマトソースをつくる

① トマトは8等分のくし切り、玉ねぎはみじん切りにする。

② 小鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを加えて色が変わるまで炒める。

③ トマトを加えて崩しながら中火で加熱する。（水分がある程度飛んでどろっとしたソース状になるまで）

④ ケチャップを加える。

丸め方



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
351	13.0	19.0	31.3	143	1.3	1.3

とうもろこしごはん

とうもろこしの芯からも甘みと旨味が出るので
芯も一緒に炊飯します。

材料（2合 4～5人分）

とうもろこし	1本
米	2合（340g）
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ（1g）
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① とうもろこしは実を包丁でそぎ落とす。
- ② 炊飯器に洗った米と塩、酒、しょうゆを入れてメモリまで水を入れて混ぜ、①、とうもろこしの芯を入れて炊飯する。
- ③ 炊きあがったら芯を取り、混ぜる。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
275	5.3	1.1	58.0	4	0.7	0.4

夏野菜のコンソメスープ

材料（4人分）

ズッキーニ	1／2本
なす	1本
にんじん	1／3本
ベーコン	40g
水	3カップ（800ml）
コンソメ顆粒	小さじ2（6g）
粉チーズ	お好みで

作り方

- ① ズッキーニ、なす、にんじんは5ミリ幅のいちょう切りに、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋に①の材料を入れ、弱めの中火で軽く炒める。
- ③ 水を加え火が通るまで煮込んだら、コンソメを入れる。
- ④ 器に盛り、粉チーズをかける。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
86	2.0	4.0	3.0	12	0.3	0.9

手づくりマシュマロ

材料（4人分）

卵白	1個分
砂糖	60g
粉ゼラチン	10g
レモン汁	大さじ1
コーンスターチ	適量（20g程度）

〈準備物〉

- ・ハンドミキサー
- ・型抜き

シリコンカップなどに流し込んで固めると、型抜きの手間がなく、きれいにつくれます。レモン汁を加えるタイミングでインスタントコーヒーを溶かして加えるとコーヒー味に。

作り方

- ① 耐熱皿にゼラチンと水を入れふやかしておく。
- ② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで低速から高速にし1分程泡立てたら、砂糖を3回に分けて加え泡立てる。
- ③ 砂糖を全量加えたら、卵白につやが出て角が立つまでさらに泡立てる。レモン汁を少しづつ加え、低速で混ぜる。
- ④ ①を電子レンジで10秒加熱し取り出して混ぜたら、③に少しづつ加え、低速で混ぜる。
- ⑤ バットにクッキングシートを敷き、4を流し平らにならす。（3cm程厚みがあるとよい）上からコーンスターチを薄くふるいかけ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑥ ひっくり返してシートを外し反対面にもコーンスターチをふるい、型抜きをする。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
92	4.0	0.1	19.0	1	0.0	0.1