

おやつメニュー



☆オレンジヨーグルトゼリー☆

オレンジのさわやかな酸味がヨーグルトにマッチ♪乳製品の苦手な方にもおすすめです。火を使わず電子レンジで簡単にできます。



材料（5人分）※作りやすい分量		作り方						
プレーンヨーグルト(無糖)	150g	①水を耐熱容器に入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかしておく。 ②オレンジジュースを耐熱ボウルに入れ、砂糖を加え、レンジで2分ほど加熱して混ぜ、砂糖を溶かす。 ③①をレンジで10～20秒ほど加熱する。 ④②に③を加えてよく混ぜ合わせる。 ⑤ヨーグルトも加えてよく混ぜ、器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。						
100%オレンジジュース	1カップ(200ml)							
砂糖	大さじ1と1/2強							
粉ゼラチン	5g							
水	大さじ3							

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
	50kcal	2.3g	0.9g	40mg	0.0mg	0.1g	0.0g

☆ミルクくずもち☆

片栗粉を入れた牛乳を加熱すると、ふとした瞬間から粘りのあるくずもちに変身します！きな粉をまぶす他に、青のりやすりおろした人参を加えると、色鮮やかなくずもちが作れます。

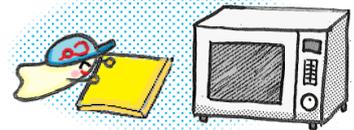


材料（2人分）		作り方							
A	牛乳	1/2カップ	①Aの材料を鍋に入れ、よく混ぜる。 ②焦がさないように弱火にかけ、粘りが出るまで木べらでよく練る。 ③熱いうちに水でぬらしたバットに流し入れ、冷やし固める。 ④固まったら一口大に切り、きな粉をまぶす。						
	砂糖	大さじ1と1/2							
	片栗粉	大さじ1と1/2							
	白すりごま	小さじ2/3							
きな粉	大さじ2強								

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
	110kcal	3.6g	3.7g	77mg	0.5mg	1.0g	0.1g

☆チーズせんべい☆

チーズが電子レンジで簡単にカリカリのおやつに変身します♪桜えびと青のりでさらにカルシウムをプラス！トッピングは他にもごまやナッツ、じゃこなどにアレンジできます。



材料（2人分）		作り方						
とろけるスライスチーズ	2枚	①スライスチーズは4等分に切る。 ②平らの耐熱皿にオープンシートを敷いて、①を並べ、桜えび、青のりを散らす。 ③600Wの電子レンジで2分30秒加熱し、冷ます。						
桜えび	大さじ1(4g位)							
青のり	小さじ1/2(0.5g)							

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
	67kcal	5.5g	4.8g	155mg	0.4mg	0.1g	0.6g

☆豆腐ドーナツ☆



砂糖を使わなくてもほんのりした甘みで後を引くおいしさです。
生地にごまを入れたり、揚げたドーナツにきな粉をまぶしたりアレンジも楽しんで♪

材料（4個分）※作りやすい量		作り方					
ホットケーキミックス	150g	①ホットケーキミックス、スキムミルクをボールに入れ、豆腐を崩しながら加えて、粉っぽくなくなるまでよく混ぜ合わせる。 ②油を中温に熱する。 ③8等分にして丸め、②に入れて中まで火が通り、表面がきつね色になるまで揚げる。					
スキムミルク	大さじ2						
豆腐	100g						
揚げ油	適量						
1個分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
	203kcal	5.5g	6.6g	93mg	0.4mg	0.8g	0.4g

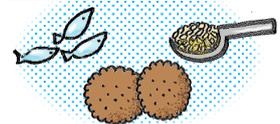
☆高野豆腐のフレンチトースト ☆



高野豆腐をパンの代わりに使ったカルシウムたっぷりのおやつです。
卵液をたっぷり含んだ高野豆腐はふわふわの食感♪

材料（2人分）		作り方					
高野豆腐	2枚(32g)	①高野豆腐はぬるま湯で戻し、水気をしっかり絞り、4等分に切る。 ②黒砂糖は砕いて熱湯で溶いておく。 ③卵を割りほぐし、②、牛乳を加えよく混ぜる。 ④①を③に浸す。 ⑤フライパンにバター入れ、中火で熱し、溶けたら④を並べ、ふたをして弱めに中火で3分ほど焼く。 ⑥裏返し、焼き色がつくまで焼く。					
黒砂糖	15g						
熱湯	大さじ1						
卵	M1個						
牛乳	1/2カップ						
バター	大さじ1弱						
1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
	223kcal	13.0g	14.1g	191mg	2.1mg	0.4g	0.5g

☆ごまじゃこクッキー☆

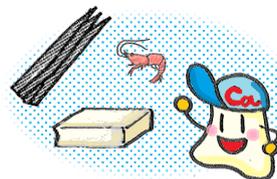


ほんのり甘いクッキー生地じゃこの塩気が意外とマッチしておいしい♪
ごまの香ばしさで魚のにおいも気になりません。

材料（30枚分）※作りやすい分量		作り方					
バター	80g	①バターは室温に戻してやわらかくしておく。 ②ボールにバターと砂糖、スキムミルクを入れてクリーム状に練る。 ③卵を加えてよく混ぜ、小麦粉もふるい入れ、さっくりと混ぜ合わせる。 ④じゃことごまも混ぜ、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で30分ほど生地をねかす。 ⑤オーブンを170℃に予熱しておく。 ⑥④を30等分にして丸め、5mmぐらいの厚さにのばしてクッキングシートを敷いた天板に並べる。 ⑦170度のオーブンで15分ほど焼く。					
砂糖	60g						
スキムミルク	大さじ2						
卵	M1/2個(50g)						
小麦粉	200g						
ちりめんじゃこ	15g						
白ごま	15g						
1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
	59kcal	1.1g	2.7g	13mg	0mg	0.3g	0.1g

☆高野豆腐とにらの千千ミ☆

小麦粉のかわりに高野豆腐をすりおろして生地になるとエネルギーダウンかつカルシウムの強化になります。桜えびを加えることで香ばしくなり、塩分が控えめでもおいしく食べられます♪



材料 (2人分)		作り方					
にら	100g	①にらは洗い2cm長さに切る。桜えびはざく切りにする。 ②高野豆腐はおろし金でおろし粉末にしておく。ボールに高野豆腐と温めただし汁を合わせ10分おく。 ③Aの卵は溶きほぐし、小麦粉、しょうゆを混ぜ②の中に入れ、①の切った材料を混ぜる。 ④フッ素樹脂加工のフライパンにごま油を熱し平らに広げ入れ、中火で片面をこんがり焼く。表面が乾きはじめ色が変わったなら裏返して3分くらい焼く。 ⑤食べやすい大きさに切り、器に盛る。					
桜えび(乾)	6g						
高野豆腐	1枚(16g位)						
だし汁	70g						
卵	M1個						
A							
小麦粉	大さじ3と2/3						
しょうゆ	小さじ1						
ごま油	小さじ2						
1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
	196kcal	11.4g	9.7g	152mg	1.7g	2.0g	0.7g

☆はちみつきなごあめ☆

カルシウムたっぷりのきなこにスキムミルクも加えてさらにカルシウムアップ♪どこか懐かしい優しい味です。すりごまをプラスしてもおいしいです。



材料 (30個分) ※作りやすい分量		作り方											
はちみつ	100g	①耐熱ボウルにはちみつを入れ、ラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。 ②①にAを加えてよく混ぜる。 ③②を2等分して、きな粉を広げたバットにのせて直径2cmほどの棒状にのばす。 ④粗熱が取れたら、それぞれ15等分に切り分ける。											
A													
きなこ	60g												
スキムミルク	50g												
きなこ(仕上げ用)	適量(大さじ2くらい)												
1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分						
	26kcal	1.4g	0.6g	24mg	0.2mg	0.5g	0.0g						

コラム④

やっばいスゴイ! 牛乳のカルシウム



カルシウムが豊富、吸収率がよい、手軽にとれる…と、3拍子揃ったカルシウム優等生の牛乳。コップ1杯(200ml)で、一日に必要なカルシウム量の約1/3~1/4(年代・性別によって異なります)が摂れます。

牛乳1杯分のカルシウムがとれる乳製品の目安量

☆牛乳☆ コップ1杯(200ml) カルシウム 220mg	☆スライスチーズ☆ 2枚(36g)	☆ピザ用チーズ☆ (35g)
☆ヨーグルト(無糖)☆ 1カップ(200ml)	☆スキムミルク☆ 大さじ3強(20g)	

コレステロールや脂肪が気になる方は、低脂肪のものを選んだり、スキムミルクを活用しましょう



牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする、下痢をする場合・・・牛乳の中に含まれる「乳糖」が体内で分解できないため起こる「乳糖不耐症」が考えられます。

【おすすめの飲み方】

- 数回にわけて飲む。• 温めてゆっくり飲む。• 料理にプラスする。• 毎日飲む習慣をつける。
- ヨーグルトやチーズを食べる。

※症状が改善されない場合は、乳製品の使用を控えてみましょう。

