

つくろう!

たのしい♪・おいしい♪

# てづくりおやつ その7



こんかい  
今回は、「**ロコモ予防**」おやつです♪

## あつあげピザ



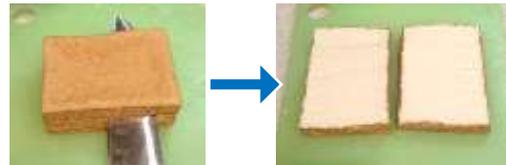
たんぱく質とカルシウム  
がたっぷりとれます♪

ざいりょう ※2人分  
【材料】

- あつあげ・・・1枚(200g)
- たまねぎ・・・1/8個
- ピーマン・・・1/2個
- ベーコン・・・1枚
- ケチャップ・・・大さじ1
- ソース・・・小さじ1/2
- ピザ用チーズ・・・大さじ2



①あつあげは、<sup>はんぶん</sup>半分の厚さに切る。



②たまねぎは洗って皮をむき、うす<sup>き</sup>切りにする。

ピーマンは洗ってヘタと種を取りのぞき、せん<sup>き</sup>切りにする。ベーコンは、5mm幅に切る。

③耐熱容器に②を入れて、ラップをかけ、

600W のレンジで1分温める。

取り出して、ケチャップ、ソースを入れて混ぜる。



レンジから  
取り出すとき、  
「**やけど**」に注意!

④オーブントースターの<sup>てんぱん</sup>天板にアルミホイルをしいて、

①のあつあげを切り口が上になるようにならべる。

③をのせて、ピザ用チーズをちらす。



⑥オーブントースターで5～6分ほど焼く。



食べごたえがあり、  
おなかも満足!  
真はいろいろアレンジ  
してみてください♪

ハム、ウインナー、ツナ、しらす、きのこ、  
なす、コーン、ほうれんそう...などなど



# バナナ&こまつなのスムージー



おいしいのめて、  
えいよう  
栄養まんてん♪

ざいりょう  
【材料】 2人分

- ・バナナ・・・1本
  - ・こまつな・・・2株
- A {
- ・はちみつ・・・大さじ2
  - ・レモン汁・・・大さじ1
  - ・牛乳・・・3/4カップ (150ml)



じゅくした  
甘いバナナをつかってね♪



①バナナは洗って皮をむき、1 cm 厚さの輪切りにする。

バットにならべてラップをし、  
冷凍庫に入れて凍らせておく。



ひょうこ  
冷凍庫で  
2~3時間  
ぐらい



②こまつなは洗って根元を切り落とし、1 cm 幅に切る。

耐熱皿にのせ、ラップをかけ、600W のレンジで  
1分温める。

ザルにあけて冷ましておく。



③ミキサーまたはフードプロセッサーに、

①のバナナ、②のこまつな、Aを入れて、  
スイッチを入れる。

なめらかになるまでかける。

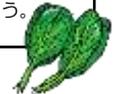


バナナは、冷凍庫から  
出してすぐのものは  
かたすぎるので、  
まぜる 10分ぐらい前に  
出しておきましょう。

④グラスにそそぐ。



フードプロセッサーだと、  
少しこまつなのつぶがのこります。  
よりなめらかに仕上げたい場合は、  
はじめにこまつなだけでかけて  
こまつなをペースト状にしてから、  
ほかの材料を入れましょう。



こまつなの青臭さが感じられず、  
とても飲みやすいです♪  
朝食にもおすすめ！



つめ  
冷たいうちに、飲んでね♪