

レシピ紹介

ざくざくした食感で大人気のクッキー。
普段、あまり噛まないで食事を取る子どもの、かむ力を育てるのにぴったりのおやつです。

栄養ポイント

オートミールは、食物繊維やたんぱく質、鉄分、ビタミンB群が豊富な栄養価の高い食品。食物繊維の働きで、お腹の調子も整えます。

メニュー名: オートミールクッキー

おすすめポイント: ざくざくとした歯ごたえでかむ力を育てます

材料 (1人分)

- オートミール 14g
- 小麦粉 6g
- 菜種油 4.8g
- きび砂糖 4g
- 水 6g

作り方

- 1 水以外の材料を合わせる
- 2 ①に水を加えて混ぜる
- 3 混ぜて、ひとかたまりにする
- 4 丸めて手で押し0.5mm厚さにする
- 5 180℃15分オーブンで焼く

レシピ紹介

かぶ以外の野菜でもOK。
ごま油の香りとコク、しらすの美味しさで、苦手な野菜も食べやすくなります。

栄養ポイント

しらすは、骨や歯を丈夫にする栄養がたっぷり入った小さな魚です。子どもにも大人にもおすすめの食材です。

メニュー名: かぶしらす和え

おすすめポイント: しらすとごま油でかぶが食べやすくなります

材料 (1人分)

- かぶ 30g
- しらす 1.2g
- 米酢 0.6g
- きび砂糖 0.4g
- 醤油 0.8g
- ごま油 0.8g

作り方

- 1 かぶはいちょう切りにする
- 2 かぶの葉は1cmの長さに切る
- 3 かぶ、かぶの葉を茹でる
- 4 しらすをフライパンで乾煎りする
- 5 調味料を合わせ、具材と合わせる