



## みんな大好きいちご大福



### 材料 [6個分]

いちご	6個
こしあん	120g(1個20g)
白玉粉	100g
砂糖	36g
水	180ml
片栗粉	適量

### 栄養成分【1人分】

エネルギー	140kcal
たんぱく質	2.0g
カルシウム	11mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.0g

### 作り方

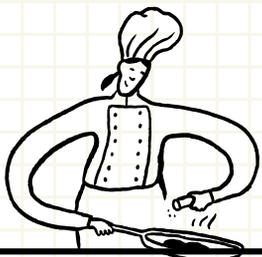
1. いちごはヘタをとり水で洗って水気をふきとる。    
2. ラップを使い、いちごをあんこで1つずつ包む。
3. 白玉粉・砂糖を耐熱ボウルに入れ混ぜ合わせ、水を少しずつ加えながら混ぜる。ふんわりとラップをして600Wで2分加熱し、よく混ぜ再度600Wで2分加熱する。
4. パットに片栗粉を入れ、できた大福生地全体にまぶす。
5. 生地を丸く平らに広げて、真ん中にいちごあんをのせてつつみ、丸く形を整えて完成！

### Point

簡単な作業なので、あんこを丸めたり、大福を丸めたり、みんなで一緒に楽しく作ることができます！

デザートに大福を食べることで1食の満足感もUP！

*How to cook!*





## 栄養たっぷり濃厚クラムチャウダー



### 材料 [1人分]

あさり	20g
にんじん	20g
ブロッコリー	20g
たまねぎ	25g
ベーコン	5g
薄力粉	5g
有塩バター	5g
コンソメ	1.5g
水	60g
牛乳	120g
塩こしょう	適量

### 作り方

1. あさりをこすり洗いしザルに入れ、ボウルにザルを置き殻がつかりきらないくらいの塩水を入れ、砂抜きをする。砂抜きが終わったら茹でて殻を開かせ、身を取り出す。
2. 玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。にんじんは皮をむき、短冊切り、ベーコンも短冊切りにする。ブロッコリーは1cm程に細かく切る。
3. 鍋にバターを入れ、2.の具材を中火で炒め、弱火にして薄力粉を入れ全体に馴染ませる。
4. 水、コンソメを入れ沸々したら蓋をし、弱火で煮て、牛乳を加え塩こしょう少々を加え混ぜ沸騰直前まで温めて完成！

### 栄養成分

エネルギー	178kcal
たんぱく質	6.7g
カルシウム	168mg
鉄	1.2mg
食塩相当量	1.3g



## Point

鉄分の豊富なあさりとカルシウムたっぷりの牛乳を使って栄養満点！  
お好みでコーンを加えるとgood!!

*How to cook!*



## 小松菜ともやしのカレー炒め



## 材料 [1人分]

小松菜	50 g
もやし	30 g
にんにく	2 g
オリーブオイル	2 g
カレー粉	1 g
しょうゆ	1 g
みりん	2 g

## 栄養成分

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.8g
カルシウム	98mg
鉄	1.9mg
食塩相当量	0.2g

## 作り方

1. 小松菜は根を切り落として洗う。水気をふき取り、食べやすい大きさに切り、軽く茹でる。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンににんにく、オリーブオイルを入れ熱し、小松菜ともやしを炒める。
3. 油が全体にまわったら、カレー粉、しょうゆ、みりんを入れて炒めて完成！

## Point

小松菜は鉄分・カルシウムが豊富な万能食材 ✨  
カレー粉で味付けすることで少ない塩分で  
美味しく食べられます！  
食感が楽しい副菜レシピ ♪



How to cook!  
~~~~~



## 豚肉のエリンギポテト巻き



### 材料 [1人分]

|                  |      |
|------------------|------|
| 豚ロース肉            | 3枚   |
| じゃがいも            | 1/2個 |
| エリンギ             | 1/2個 |
| 大葉               | 3枚   |
| スライスチーズ          | 1/2枚 |
| 塩コショウ            | 適量   |
| ごま油              | 2g   |
| マヨネーズ            | 5g   |
| ケチャップ            | 5g   |
| (付け合わせ)レタス・ミニトマト | 適量   |

### 作り方

1. じゃがいもは水で洗い皮をむく。少し柔らかくなるまでレンチンし、スティック状に切る。
2. 肉を広げて塩コショウをし、大葉、スライスチーズ、①のじゃがいも、同じくスティック状に裂いたエリンギを巻く。
3. フライパンにごま油をしき、②の表面に焼き色を付ける。蓋をして、弱火でエリンギに火が通るまで焼く。
4. レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
5. マヨネーズとケチャップを混ぜて、オーロラソースを作る。
6. 肉巻きを半分に切り、付け合わせ、ソースと一緒に皿に盛り付けて完成

### 栄養成分

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 177kcal |
| たんぱく質 | 16.5g   |
| カルシウム | 74mg    |
| 鉄     | 0.9mg   |
| 食塩相当量 | 0.9g    |

### Point

子どもが喜ぶじゃがいもとお肉の組み合わせ！  
チーズがとろっと、エリンギの食感も楽しめます！  
豚肉は鉄分が豊富で優秀な貧血予防食材です ✨