

4、ブロッコリーのディップサラダ

材料(1人分)	3歳以上児分量
ブロッコリー	20g
人参	10g
サバ缶	3g
A.絹ごし豆腐	20g
A.卵なしマヨネーズ	3g
A.白みそ	1g

★作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて半分に切る。
茎は皮を向いて薄切りにして蒸す。
- ②人参は約1 c mの角切りにして蒸す。
- ③絹ごし豆腐は加熱しておく。
- ④水切りしたサバとAの材料を混ぜ合わせディップを作る。

人参はスティックにしても良い♪
ディップは野菜に絡めても、添えても楽しい！

5、りんごのおからマフィン

材料(1人分)	3歳以上児分量
りんご	15 g
豆乳	20 g
生おから	10 g
米油	2 g
砂糖	5 g
薄力粉	15 g
ベーキングパウダー	0.8 g
シナモンパウダー	少々

★作り方

- ①りんごは皮を残して1 c m程度の角切りにして分量内の砂糖で煮る。お好みでシナモンパウダーを加える。
- ②ボウルに豆乳、生おから、米油、残りの砂糖を入れて、混ぜる。
- ③薄力粉、ベーキングパウダーを泡だて器で混ぜ合わせてから②に加えて混ぜあわせ、カップに入れる。
- ④180℃のオーブンで13～15分焼く。

不足しがちな豆類や食物繊維をおからで補給！
もちっとした食感のケーキです♪
粉を米粉で代用したり、レーズンを加えても美味しい
秋のおやつをヘルシーにアレンジ☆

～MEMO～

