

Aメニュー

米粉の季節野菜ピザ



【材料】

【ピザ生地】 4人分

絹ごし豆腐・・・150g
米粉・・・150g
ベーキングパウダー・・・4g
きび砂糖・・・45g
塩・・・0.3g

【トマトソース】

トマトケチャップ・・・8g
すりおろしにんにく・・・0.8g
きび糖・・・0.4g
オリーブオイル・・・0.8g
ハーブソルト又は塩・・・0.2g

【コーンマヨ】

エッグケアマヨネーズ・・・8g
コーン・・・10g
きび糖・・・0.5g
塩・・・0.1g

【5月～9月具材】

なす・・・1/12本
ピーマン・・・1/12個
玉ねぎ・・・8g
ウインナー・・・1/2本
オリーブオイル・・・適量

【10月～3月具材】

ブロッコリー・・・小房1/2
しめじ・・・4g
れんこん・・・5g
ウインナー・・・1/2本
お酢・・・適量

豆乳チーズ・・・10g
オリーブオイル・・・適量

【作り方】

【下準備】 ースタッフが行いますー

具材の準備

(5月～9月)

- なすを1/4にカットし、オリーブオイルをひいたフライパンで焼く
- ピーマン・玉ねぎをみじん切りにする

(10月～3月)

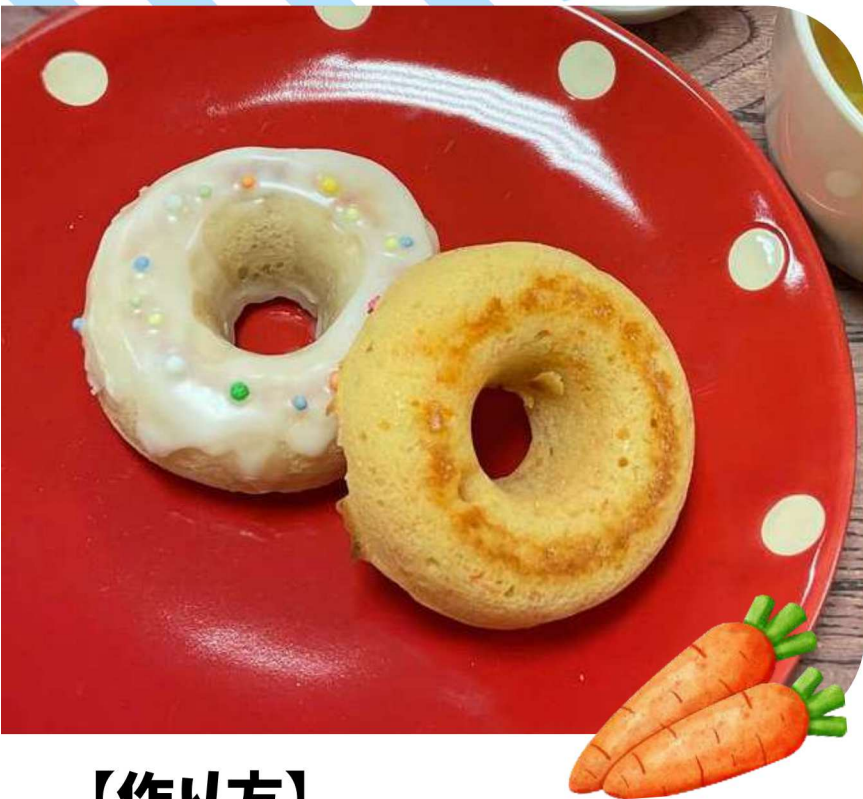
- れんこんは酢水につけて色止めをする
- ブロッコリーを軽くゆでる

- ウインナーを輪切りにする
- オーブンを200℃に予熱しておく

ーお子様が行いますー

- ① 絹ごし豆腐をホイッパーで混ぜて細かくする
- ② 米粉・ベーキングパウダー・きび砂糖・塩を入れてスプーンで混ぜる
- ③ まとまったら手でこねる
- ④ 1人85gずつオーブンシートの上へのせ、生地をのばす
- ⑤ ソースの材料混ぜて、④の半分に塗る
※ハーブソルトか塩を選んでもらう
- ⑥ コーンマヨの材料を混ぜ合わせて、残り半分にのせる
- ⑦ トマトソースの上に具材を自由にのせる
- ⑧ 豆乳チーズをのせる
- ⑨ オリーブオイルを生地の周りに回しかけ200℃で12分焼く

Bメニュー にんじんドーナツとプレーンドーナツ



【材料】

	【ドーナツ】		【グレース】	
A {	絹豆腐	24.5 g	粉糖	12 g
	米粉	17.5 g	レモン汁	1 g
	アーモンドパウダー	7 g	水	1 g
	ベーキングパウダー	1.4 g		
	きび糖	12.6 g	【飾り付け】	
	調整豆乳	14 g	トッピングシュガー	0.5 g
	すりおろし人参	10 g		
	こめ油	適量		

【作り方】

【下準備】—スタッフが行います—

- 人参をすりおろす
- 粉糖・レモン汁・水を混ぜ、人数に分ける
- シリコンドーナツ型にこめ油を塗る
- オーブンを200℃に温めておく
- Aの材料を袋に計っておく

【ドーナツ】—お子様が行います—

- ① 袋に入っている豆腐を手で揉んだら、Aの材料と調整豆乳を入れてさらによく揉む。
- ② 袋の中で半分に分け、ビニールタイを使って止める。
- ③ ドーナツのシリコン型に①を半量流し入れる。
- ④ 袋に残った生地すりおろした人参を入れて揉む。
- ⑤ ドーナツ型に流し入れる。
- ⑥ 200℃のオーブンで10分焼く。

【仕上げ】

- ① グレースにドーナツの表面を付けて白くする。
- ② トッピングシュガーをふりかけて飾りつける

A・B共通

野菜スープ / 豆乳ヨーグルト



【材料】

- 玉ねぎ 5g
- にんじん 5g
- レタス 10g

- 鶏がらスープの素 . . . 1.5g
- 水 100ml

【作り方】

— お子様が行います —

- ① 鍋に水・にんじん・玉ねぎを入れて加熱する。
- ② コップに入ったレタスをちぎる。
- ③ 鍋に鶏がらスープの素を入れる。
- ④ ③をコップに入れて完成。

【材料】

豆乳ヨーグルト 30g

〈5月～12月のフルーツ〉

- りんご 1/16個
- みかん 2粒
- キウイフルーツ 1/16個

〈1月～3月〉

- いちご 1/2粒
- みかん 1粒
- キウイフルーツ 1/16個

※キウイアレルギー児参加の場合
ブルーベリー 2粒

【作り方】

— お子様が行います —

- ① フルーツをスケーパーで切る。
- ② ヨーグルトに入れて完成。

