

今回もお手軽一品料理からヘルシーデザートまで
幅広くご紹介しております

当院のInstagramにもレシピを掲載しておりますので、ぜひご覧下さい♪

【ミートボールとブロッコリーのトマト煮】
ビタミンCやリコピンたっぷり！
トマトのうまみでブロッコリーも食べやすいです

- 合い挽き肉 200g
- 塩こしょう 少々
- 水 大さじ1
- ブロッコリー 1/2 株
- カットトマト缶 400g
- にんにく（おろしでも可） 1 かけ
- 鶏ガラスープのもと
- オリーブオイル 適量



1. ブロッコリーは小房に分ける。
2. ひき肉、塩こしょう、水を混ぜ合わせ、丸める。
3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、中火で熱する。2で丸めたひき肉を表面に軽く焼き色がつくまで焼く。
4. カットトマトを加えてふたをし、5分ほど蒸し煮にする。
5. 塩こしょうと鶏ガラスープのもとで味を整え、ブロッコリーを加えて蓋をす。2～3分蒸し煮にする。
6. 煮汁にとろみが出るまで煮詰めたら完成。



【高野豆腐とにらのそぼろ炒め】

高野豆腐も甘辛い味で食べやすく！

高野豆腐はタンパク質に鉄分、カルシウムもとれる成長期におすすめの食材です

- ・高野豆腐 2枚
- ・豚ひき肉 100g
- ・にら 1/2束
- ・ごま油 大さじ1
- ・砂糖・片栗粉 各小さじ1
- ・酒・みりん 各大さじ2
- ・醤油 大さじ1



1. 高野豆腐は水で戻し、細切りにする。にらはざく切りにする。
2. 調味料はあらかじめ合わせておく。
3. フライパンにごま油を熱し、中火で高野豆腐をサッと炒める。
4. 豚ひき肉を加え色が変わるまで炒めたら、にらを入れ、2で合わせた調味料を絡める。

【プルーンとバナナのおからココアマフィン】

食物繊維や鉄分が多くとれるおやつです

おやつで美味しく栄養を補えます♪

- ・ドライプルーン（種抜き） 2個
- ・バナナ 1/2個
- ・生おから 20g
- ・サラダ油・砂糖 各10g
- ・塩 少々
- ・薄力粉 50g
- ・ベーキングパウダー 1g
- ・ココアパウダー 小さじ1



1. ボウルに刻んだバナナの半量とおから、サラダ油、砂糖、塩を入れて泡だて器でよく混ぜる。
2. 薄力粉とベーキングパウダー、ココアパウダーをザルなどに合わせておき、1にふるい入れる。ゴムベラなどでしっかりとよく混ぜる。
3. カップケーキの型などに2を七分目くらいまで入れ、プルーンと残りのバナナをのせる。
4. 180℃に余熱したオーブンで約20分焼く。

【にんじんともやしのみんも】

実はビタミンB群やビタミンC、カリウムなど栄養豊富なもやし！

野菜はレンジで温めて作ることもできるお手軽料理です♪

- にんじん 1本
- もやし 1袋
- おろしにんにく 小さじ1/4
- 鶏ガラスープのもと 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2
- 塩こしょう 少々



1. にんじんは皮をむき、輪切りにした後幅5mm~1cmくらいに切る
2. 鍋に湯を沸かし、にんじんを茹でる。火が通ってきたらもやしを加える。
3. 水気を軽く切り、残りの調味料を和える。

