



- ♡ **めれせんべい** 冷ご飯があれば、簡単に電子レンジで作ることができます。



🍴 作り方

- ①冷やご飯に白ゴマを混ぜ、10等分にする。
- ②クッキングペーパーの上で、①をうすく煎餅状に広げる。
- ③ラップなしで1分30秒加熱し、裏返してたれをぬり1分加熱する。
- ④再び裏返してたれをぬり、1分加熱する。

ポイント！

ご飯と一緒にちりめんじゃこや青のりを入れて焼くと、カルシウムたっぷりです。

🍴 材料

5人分

- ・冷やご飯 … 170g (茶碗2杯ぐらい)
- ・白ごま … 20g
- ・たれ (しょうゆ大さじ2・砂糖大さじ2)

- ♡ **じゃがいも団子** たれをからめて、みたらし風にどうぞ！

サツマイモやカボチャでもお団子ができます。



🍴 作り方

- ①じゃがいもを皮つきのまま電子レンジにかける。  
皮をむき、マッシュする。
- ②片栗粉を混ぜ、平たい団子になるように丸める。
- ③フライパンを熱し、油を引き団子を両面焼く。
- ④たれの材料を器に入れ、レンジで1分位加熱し、③の団子にからめる。

工夫！ じゃがいもと片栗粉にチーズを混ぜて焼くと、洋風じゃがいも団子になります。

🍴 材料

5人分

- ・じゃがいも … 250g (中2~3個)
- ・片栗粉 … 30g
- ・油 … 適量
- ・団子のたれ  
(しょうゆ大さじ1・砂糖大さじ2・水大さじ1.5)

♡ **ごませんべい** パリッと美味しい薄焼きのごませんべいがフライパンで手軽にできます。少し硬めですが、噛んでいる間に柔らかくなっていくので噛む練習にもなります。



🍴 材料

5人分

- ・ホットケーキミックス…60g
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・スキムミルク … 小さじ1
- ・水 … 大さじ1
- ・白ごま … 大さじ1
- ・バター … 12g



🍴 作り方

- ①ボールにごま以外の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ②まとまったら、ごまを加え、さらに混ぜて10等分にする。
- ③手で押さえて、平たくする。
- ④フライパンでひっくり返しながら、弱火でこんがり茶色になるまで焼く。

♡ **きなじゃがクッキー** 卵を使わないクッキーです。焼いていると、きな粉の香ばしい匂いがします。



🍴 材料

5人分

- ・じゃがいも … 60g (中1個)
- ・小麦粉 … 25g
- ・砂糖 … 10g
- ・マーガリン … 20g
- ・きなこ … 15g

🍴 作り方

- ①じゃがいもは、皮のまま電子レンジに入れ、柔らかくなったら、皮をむきマッシュする。
- ②砂糖・小麦粉・きなこ・マーガリンを混ぜた中に①を加える。
- ③型抜きなどにして食べやすい大きさにのばし、180度のオーブンで10～15分位焼く。

ポイント！

厚みが2～3mmで、直径4～5cm程度が、パリッとした焼きあがりになります。

♡ **マカロニあべかわ** マカロニの代わりに、ゆでたかぼちゃでも美味しいです。



🍴 材料

5人分

- ・マカロニ … 40g
- ・きなこ … 40g
- ・砂糖 … 25g
- ・塩 … 少々

🍴 作り方

- ①マカロニは塩を入れた湯の中でやわらかくゆでる。
- ②砂糖ときなこを混ぜておく。
- ③ ①のマカロニに②をまぶす。

ポイント！

きな粉は、マカロニがあたたかい内に混ぜます。