

チーズとごはんのお焼き

<材料> 4人分(約8個)

ごはん	250 g
ピザチーズ	30 g
サラダ油	少々
青のり	少々
かつお節	2 g
ちりめんじゃこ	5 g
しょうゆ	5 g



カルシウムたっぷり☆

<作り方>

- ①ボウルに温かいごはん、チーズ、青のり、かつお節、ちりめんじゃこ、しょうゆを入れて混ぜる。
- ②8等分に分け、丸める。
- ③クッキングシートの上に、丸めたごはんを置き、上から手のひらで押し、薄くのばす。
- ④油を熱したフライパンで、軽く焦げめがつくまで焼く。

ウォルナットブルーベリークッキー

<材料> 4人分(鉄板一枚分)

薄力粉	160 g
ベーキングパウダー	4 g
有塩バター	80 g
砂糖	65 g
卵	45 g
くるみ	50 g
ブルーベリー	20 g



<作り方>

準備:オーブンを180℃に予熱する。バターを常温に戻す。

- ①バターと砂糖を合わせ、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ②卵を割りほぐし、①に加えよく混ぜる。
- ③薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、粗みじんにしたくるみとブルーベリーを混ぜる。
- ④鉄板にオーブンシートをしき、適当な大きさにちぎって並べる。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで15分焼く(上段)。焼きあがったら、予熱を取る。

サングリア

<材料> 4~5人分

黄桃缶	1/2 缶
パイナップル缶	1/2 缶
スイカ	50 g
オレンジジュース	600 ml

グレープジュースと
混ぜてもおいしい!!

<作り方>

果物を一口サイズに切り、ジュースを注ぐだけ!!

