



## 【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】

絹豆腐 . . . . . 24.5 g  
米粉 . . . . . 17.5 g  
アーモンドパウダー . . . . . 7 g  
ベーキングパウダー . . . . . 1.4 g  
きび糖 . . . . . 12.6 g  
調整豆乳 . . . . . 14 g  
すりおろし人参 . . . . . 10 g  
こめ油 . . . . . 適量

A {

### 【グレース】

粉糖 . . . . . 12 g  
レモン汁 . . . . . 1 g  
水 . . . . . 1 g

### 【飾り付け】

トッピングシュガー . . . . . 0.5 g

## 【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、人数分に分ける
- 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。

