

家族みんなでお手軽ランチ

自宅でできるすこやかクッキング

子どもから大人まで短時間で手軽に作れる、野菜たっぷりのレシピを瀬戸市健康づくり食生活改善協議会の会員に考案していただきました。ぜひお試しください。

ランチは単品メニューになりがちです。主食とおかずをバランス良く食べることで、生活習慣病予防につながります。

カラフルスコーン（作りやすい分量 5個分材料）

A	薄力粉	260g
	塩	4g
	ベーキングパウダー	8g
	グラニュー糖	15g
	バター	50g
	牛乳	60cc
	プレーンヨーグルト	30g
	卵	1個
	ゆで枝豆（冷凍も可）	20粒
コーン缶（粒）	20g	

<作り方>

- 1.オーブンを190度に予熱する。
 - 2.Aをすべてボールに入れ、手早く混ぜる。
 - 3.2に牛乳・ヨーグルト・卵を入れまとまるように混ぜる。（練らない）
 - 4.汁を切ったコーンを3に入れ、ざっくり混ぜる。
 - 5.4を4cmの厚さにし、コップ（直径6cm）で抜く。
 - 6.枝豆を生地の上のせる。
 - 7.190℃のオーブンで20分焼く。
- ※オーブンから取り出す時はやけどに気をつけましょう。



メニューのおすすめポイント 冷めたスコーンはレンジで加熱するとおいしく食べられます。

栄養価（1人分）

エネルギー	327kcal
たんぱく質	7.7g
塩分相当量	1.0g
野菜	15g

ガスパチョ（作りやすい分量 2人分材料）

トマト	1個
きゅうり	1本
食パン（パン粉も可）	10g
にんにく	1/2個
オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ1
塩	適量
カレー粉	お好みで

- 1.トマト・きゅうり・パプリカを飾り用に各8ミリの角切りに切っておく。
- 2.野菜は適当な大きさに切りパンは1口大にちぎる。
- 3.全ての材料を2分間ミキサーにかける。
- 4.スープを器にそそぎ、飾り用の野菜をのせる。



メニューのおすすめポイント

暑い時期におすすめのスープです。スープは2時間程冷やしてから食べるのがおすすめです。

栄養価（1人分）

エネルギー	179kcal
たんぱく質	5.6g
塩分相当量	0.6g
野菜	172g