



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

親子でつくろう! キッズ向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



1人分
エネルギー
269 kcal

1人分
食塩相当量
0.9g

1人分
カルシウム
236 mg

写真提供: イメージスタジオ

カルシウムたっぷり!
コーンの甘みが、子供に大人気

とうもろこしのコロコロお焼き

子供の成長に必要なエネルギーとビタミンC、カルシウムが摂れる理想的なメニュー。とうもろこしの「黄色」、さくらえびの「ピンク」、枝豆の「緑」で見た目も華やかに仕上がります。

材料(2人分)

とうもろこし……………	1本	A	片栗粉……………	大さじ2
じゃがいも……………	2個		粉チーズ……………	大さじ1
茹で枝豆(さやなし)……	30g		塩……………	少々
さくらえび……………	大さじ3		こめ油……………	適量

- 1 とうもろこしは内側の皮を1~2枚残してむき、さっと水をかけてラップで包む。電子レンジ(600W)で4~5分加熱します。手で触れる熱さになったら、残りの皮をむいて包丁で実を削ぎ落とします。
- 2 じゃがいもは皮をむいて3cm角ほどに切り、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱してボールでつぶします。
- 3 2に1と茹で枝豆、粗く刻んださくらえび、Aを加えて混ぜ合わせます。
- 4 一口サイズの小さな円形に整え、こめ油をひいたフライパンで両面こんがり焼きます。



ココがPOINT!

さくらえびを少し刻むことで生地全体に均一に混ざり、どこを食べても香ばしさを楽しめます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考