

## 雪の玉クッキー

クッキングくら部より

材料 ●でんぷん薄力粉 60g ●無塩バター 25g  
●砂糖 13g ●卵黄 3g  
●粉砂糖(飾り用) 5g

作り方 ①バターに砂糖を加えて、白っぽいクリーム状になるまでよく混ぜる。  
②卵黄を加えてよく混ぜる  
③でんぷん薄力粉を加えたら、ヘラで押し付けるようにして生地をまとめる。  
④手で1.5cmくらいに丸め、180℃に温めたオーブンで15～20分焼く。  
⑤冷めたら粉砂糖を振ってクッキーにまぶす。

栄養成分 (20個分)  
エネルギー 487.2kcal  
たんぱく質 0.81g  
カリウム 16mg  
リン 49mg  
食塩 0.12g



## スパゲティサラダ

レシピ 60より

材料 ●でんぷん生パスタ 30g ●きゅうり 10g  
●にんじん 10g ●キャベツ 50g  
●コーン 5g ●マヨネーズ 5g  
●塩 0.6g ●こしょう 0.01g

作り方 ①きゅうり、にんじん、きゃべつを千切りにする。  
②にんじん、キャベツ、コーンを沸騰した湯で茹でザルにあけて水で洗う。  
③でんぷん生パスタを半分の長さで切って3～3分半茹で、水で洗ってザルにあげ、水気をきる。  
④きゅうり、軽く絞った②と③をマヨネーズ、塩、こしょうであえる。



栄養成分  
エネルギー 145kcal  
たんぱく質 1.1g  
カリウム 125mg  
リン 33mg  
食塩 0.7g

## あられ

クッキングくら部より

材料 ●でんぷん焼えびせん 48g(1袋)  
●砂糖 10g ●だしわりしょうゆ 5g

作り方 ①えびせんをフライパンで軽く煎る。  
②紙に広げて粗熱をとる。  
③フライパンに砂糖とだしわりしょうゆを入れて火にかける。  
④砂糖が溶けて大きな泡になったらえびせんを入れて絡め、皿に移して粗熱をとる。



栄養成分  
エネルギー 242kcal  
たんぱく質 0.7g  
カリウム 25mg  
リン 28mg  
食塩 0.5g

♪だしわりしょうゆの代わりにカキ氷シロップ 5gにするとカラフルなあられができます♪

## 簡単ココアケーキ

クッキングくら部より

材料 ●でんぷんホットケーキミックス 150g ●ココア 2g  
●砂糖 15g ●卵 50g  
●水 100g ●無塩バター 30g

作り方 ①卵と砂糖をボールに入れ、白くもったりするまでよく泡立てる。  
②水を加えてさっと混ぜる  
③でんぷんホットケーキミックスとココアをふるい、②に加えて軽く混ぜる。  
④レンジで溶かした無塩バターを加えて軽く混ぜ、炊飯器の内釜に入れる  
⑤普通炊飯コース(約50分)をスタートし、スイッチが切れたら再び同じコースでスタートさせる。楊枝を挿して生地が付かなければ出来上がり。  
⑥お好みで、生クリームやフルーツを飾る。

栄養成分 (1/8切れあたり)  
エネルギー 118kcal たんぱく質 1.0g  
カリウム 17mg リン 19mg  
食塩 0.1g



## チキンパオズ

クッキングくら部より

材料 ●でんぷんパンミックス 50g ●サラダ油 5g ●低リン低カリウムベーキングパウダー 1.5g  
●鶏もも肉(皮なし) 25g ●こしょう 0.1g ●塩 0.1g ●片栗粉 2g  
●キャベツ 5g ●サニーレタス 5g ●サラダ油(吸油分として)4g  
★砂糖 2g ★減塩げんたしょうゆ 2g ★ごま油 2g ★豆板醤 1g

作り方 ①★印の調味料を合わせてボールに作っておく。  
②鶏肉に塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶしたら油で揚げる。  
③揚げた鶏肉は熱い内に①につけ、返しながら汁がなくなるまで漬ける。  
④でんぷんパンミックスにサラダ油 5g、水 40g、ベーキングパウダー 1.5gを加えてよく混ぜる。  
⑤ラップに④の生地を楕円形になるように広げ、上からも軽くラップをかける。電子レンジ 600wで約40秒かけ、裏返して更に40秒～1分加熱する。楊枝をさして生地がつかなければよい。  
⑥⑤が熱い内にラップごと半分に折って形を作る。  
⑦サニーレタス、千切りにしたキャベツと唐揚げを⑥に挟む。

♪中にはさむ具は、お好みでサラダや焼肉など色々アレンジして下さい♪



栄養成分  
エネルギー 342kcal  
たんぱく質 5.1g  
カリウム 139mg  
リン 59mg  
食塩 1.1g