

★ ずぱマママスクール レシピ ♪ ～夏編～



辛みなしの
坦々うどん！

過去のレシピは
こちらから



★1食分★

エネルギー 756kcal 食塩相当量 2.5g
カルシウム 243mg 鉄 5.9mg 葉酸 209μg

さつま芋のサラダ

■材料（2人分）

さつま芋 200g(目安：中1本)
牛乳 100g
レモン汁 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
青のり 小さじ1
かつお節 2.5g



簡単！手作り
カッテージチーズ♡

青のりで
鉄分UP!!

■作り方

- ①さつま芋の皮をむき、一口大に切って水にさらし、電子レンジで加熱(目安：500w 3分)する。
- ②牛乳を電子レンジで60℃くらいに温める(目安：500w 1分)。
- ③②にレモン汁を入れ、手早く全体を混ぜる。
- ※ホエイ(透明な液体)は捨てずにゼリーに♪
- ④5分くらい置いて分離してきたらボウルにザルをセットしペーパータオルをしき、こす。10分こしてカッテージチーズ(白いかたまり)とホエイ★(透明な液体)を作る。
- ⑤①と④のチーズ、Aを混ぜ、盛り付ける。

冷やし豆乳坦々うどん

■材料（2人分）

干しいたけ 6g(目安：3個)
卵 1個
トマト 120g(目安：小1個)
長ネギ 5cm
ほうれん草 2株
豚ひき肉 80g
にんにく 5g(チューブ2cmでも)
テンメンジャン 小さじ2
酒 小さじ2
ごまドレッシング 大さじ1/2
(クイックタイプ) ※ごまだれでもOK
ガラスープ(顆粒) 小さじ1
みそ 小さじ1
すりごま 大さじ1
豆乳 140ml
ゆでうどん 400g(目安：2袋)

豆乳で栄養と
コクUP♪

■作り方

- ①干しいたけは戻してみじん切りにする。
- ②卵は茹でて殻をむき、縦半分に切る。
- ③トマトはくし切りに、長ネギは白髪ネギに、ほうれん草はゆでて冷水にさらしてから絞り3cmに切る。
- ④フライパンに①、ひき肉、にんにく、テンメンジャン、酒を入れて混ぜ合わせ、中火で肉に火が通るまで炒める。
- ⑤うどんを表示どおり加熱し、冷水でしめる。
- ⑥ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、豆乳を少しずつ加えて溶きのばしてスープを作る。
- ⑦器に⑤、⑥、③、④、②の順に盛り付ける。

※辛みが欲しい場合はトウバンジャンやラー油を
工程⑥で適宜プラスしてみてください！

ホエイのフルーツゼリー

■材料（2人分）

お好みの果物缶詰 小1缶(目安：190g)
缶詰のシロップ 合わせて
★ホエイ 200ml
※水 大さじ1
はちみつ 大さじ1
粉ゼラチン 5g

※シロップと★ホエイを
全て合わせて足りない
分は、水を加え200ml
にする

■作り方

- ①缶詰の果物とシロップを分けて、ゼリーカップに果物だけを入れておく。
- ②小鍋にAを入れて混ぜ、沸騰直前まで温めたら火を止め、粉ゼラチンを振り入れる。
- ③ゼラチンが完全に溶けたら、①のカップに注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。