



## おすすめレシピ



### ほくほく豆乳スープ



#### <材料>

さつまいも（いちょう切り）	25g
ベーコン（短冊）	7g
人参（いちょう切り）	7g
玉ねぎ（食べやすい大きさ）	15g
しめじ	7g
豆乳	20g
コンソメ	1g
塩	0.1g
かつおだし	



#### <作り方>

- ①かつおだしをとる。
- ②人参、玉ねぎ、しめじ、ベーコンを鍋に入れる。
- ③さつまいもを入れる。
- ④野菜に火が通ったらコンソメ、塩を入れる。
- ⑤豆乳をいれて沸騰しない程度に加熱したらできあがり。

食べやすくてこれからの季節に  
ぴったりです♪



### バナナのソフトクッキー



#### <材料>1個分

ホットケーキミックス	15g
バナナ（薄いわ切り）	10g
砂糖	0.5g
油	1g

#### <作り方>

- ①ホットケーキミックスと砂糖を混ぜる。
- ②油をいれて混ぜる。
- ③バナナをいれて混ぜ、丸める。
- ④オーブンかトースターで焼いてできあがり。

少ない材料で簡単にできるので  
お子さんと一緒に作ってみてください♪