

# 親子で楽しくクッキング

カルシウムたっぷり

## ●パンスフレ●



材料	ココット3個分	作り方
食パン	1枚	① パンは1～2cm角、ウィンナーは5mm幅に切る。 ② ボウルに卵を割り入れて泡立て器で溶き、牛乳と半量のチーズ、塩・こしょうを加えてよく混ぜる。 ③ 耐熱容器(ココット)に①②とホールコーンを入れ、パンに液がしみたら、残りのチーズをのせてパセリを振る。 ④ 600Wの電子レンジで2分30秒～3分くらい加熱してから、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
ウィンナー	2本	
ホールコーン	大さじ2	
卵	1個	
牛乳	200ml	
シュレッドチーズ	30g	
塩	2本指でひとつまみ	
こしょう	適宜	
乾燥パセリ	適宜	



### 子どものお手伝いポイント

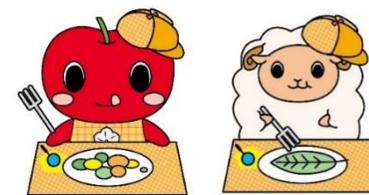
- パンやウィンナーを切る(テーブルナイフなら小さい子でもチャレンジできます)
- 牛乳、チーズ、ホールコーンを量る
- 卵を割る
- 卵と牛乳を混ぜる
- チーズをのせる



牛乳やチーズを使い、カルシウムたっぷりなので、成長期のおやつにぴったりです。

卵を泡立るとさらにふんわりとした仕上がりになります。

具材にゆでたブロッコリーなどの野菜を加えるのもおすすめです。



※栄養価：1個分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
209kcal	10.7g	12.0g	160mg	0.9g