



レシピ紹介



1月号

高トレマン

小諸市では、標高 2,000mの「高峰高原」を活かした“高地トレーニング”に力を入れています。この“高地トレーニング”の推進のために新しく登場したのが『高トレマン』です。



酸素が薄い高地で行うトレーニングでは、体中に酸素を運べるように、『鉄分』をたくさんとる必要があるそうです。子どもさんは高地トレーニングをしません、どんどん成長していくので、『鉄分』をとることがとても大切です。



高トレマンをイメージしたまんじゅうです！

～ 高トレまん ～

高トレマンと同じ、きれいな緑色です！
ほうれんそうやチーズが入り、子どもさんの成長に大切な鉄分やカルシウムを摂れます♪



<材料(4人分)>

小麦粉	カップ1弱	80g
ベーキングパウダー	小さじ1	3.2g
砂糖	大さじ1	16g
豆乳	80cc	
油	小さじ1	4g
ほうれんそう	1～2茎	20g
チーズ	20g	

<作り方>

- ①ほうれんそうを下ゆでし、フードプロセッサー等でペースト状にする。
- ②チーズは5mm角ほどの大きさに切る。
- ③小麦粉とベーキングパウダーをふるい、砂糖、豆乳、油、①、②を加えてよく混ぜる。
- ④カップや型に③の生地を8分目程まで入れ、20分ほど蒸して完成！

※ほうれんそうをみじん切りにするとマーブル模様になります。

お子さんに必要な栄養がたっぷり！

～高トレグラタン～

高トレマンの緑色をイメージしたほうれん草が入ります！



<材料(4人分)>

鮭	80 g	バター	20 g
ほうれん草	3茎ほど (80 g)	小麦粉	大さじ2 (20 g)
マカロニ	60 g	スキムミルク	大さじ3 (20 g)
玉ねぎ	小1個 (160 g)	塩	少々
じゃがいも	中2個 (160 g)	こしょう	少々
炒め油	適宜	とけるチーズ	40 g

<作り方>

- ①ほうれん草を2cm幅に、玉ねぎは半分にしてスライス、じゃがいもは1.5cm角に切る。
- ②ほうれん草を下茹でしておく。鮭はあらかじめ少し焼いておく。マカロニもゆでておく。
- ③玉ねぎを炒め、じゃがいもも加えて炒める。水を加えて煮る。
- ④バターを溶かして小麦粉を加え、さらっとするまでよく炒める。
- ⑤ここに、ぬるま湯で溶いたスキムミルクを少しずつ加え、加熱する。
(※スキムミルクがなければ牛乳でもOK)
- ⑥これを③と合わせて、②も混ぜる。
- ⑦耐熱容器に移し、チーズをのせてオーブンで焼いたら完成！

栄養のポイント！

ほうれん草 → **【鉄分】**が多く含まれています。
血液の材料となります。
ぐんぐん成長する子どもさんに欠かせません。



ほうれん草

牛乳・チーズ → **【カルシウム】**が多く含まれています。
丈夫な骨や歯を作るために必要です。



牛乳

鮭 → **【ビタミンD】**が多く含まれています。
カルシウムの吸収をよくしてくれます。
【たんぱく質】が多く含まれています。
筋肉の成長のためだけでなく、髪の毛や内臓も含め、
体中のあらゆる部位の材料になります。



鮭