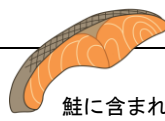


カルシウム献立普及教室

湖西市健康づくり食生活推進協議会

鮭の味噌クリーム焼き



鮭に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を高めます♪

材料（4人分）	作り方
鮭 4切れ （1切れ70g） ●塩 少々 ●こしょう 少々 ●酒 大さじ1 しめじ 1パック 小松菜 1袋 玉ねぎ 1個 ミニトマト 8個 生わかめ 20g バター 10g 小麦粉 大さじ2 味噌 大さじ1 牛乳 200ml ピザ用チーズ 40g	① 鮭を一口大に切り、●をふりかける。 ② しめじは石づきを落とし、小房に分ける。小松菜は3cm程の大きさに切る。ミニトマトはヘタを取る。 ③ 玉ねぎを薄切りにし、バターで炒める。小麦粉を振り入れて混ぜ、味噌と牛乳を加え、焦がさないように一煮立ちさせる。 ④ アルミホイルに1人分の小松菜、しめじ、ミニトマト、わかめを置き、その上に鮭をのせ、1人分量の③をかける。上にピザ用チーズをのせる。 ⑤ アルミホイルで包み、オーブントースターで10～15分焼く（魚焼きグリルでも良い）。 ※フライパンに水を張り、中火で12～15分加熱しても良い。
エネルギー235kcal たんぱく質23.6g 脂質10.1g カルシウム234mg 鉄分2.5mg 食塩1.3g	

切干大根のはりはり和え

材料（4人分）	作り方
切干大根（乾） 30g きゅうり 1本 にんじん 40g ●砂糖 小さじ1 ●酢 大さじ2 ●しょうゆ 大さじ1 ●ごま油 大さじ1 白ごま 小さじ1/2	① 切干大根は水で戻し、2分程茹でて水気を切り、しっかりとしぼる。 ② きゅうりとにんじんは千切りにする。 ③ ●の調味料を合わせておく。 ④ ①～③を全て混ぜ合わせる。 ⑤ 器に盛り、白ごまをふる。
エネルギー68kcal たんぱく質1.5g 脂質3.4g カルシウム54mg 鉄分0.5mg 食塩0.7g	

☆湖西市健康づくり食生活推進協議会（食推協）とは…

私たち「食推協（しょくすいきょう）」は食生活や健康について勉強しながらお隣さんからお向かいさんへ伝達する「草の根活動」をする仲間です。

おいしく、バランスのとれた食事は健康の基本です。私たちの活動は、自分や家族、そして子どもたちや地域の皆様が健康で暮らすための「食生活のちょっとした知恵」を伝える活動です。

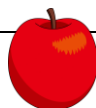




色鮮やかな濃厚かぼちゃスープ

材料（4人分）	作り方
かぼちゃ 1/4個 (360g)	① かぼちゃは種とワタを除き、皮をむく。適当な大きさに切る。 ※皮をむきにくい場合は、電子レンジで少し加熱すると良い ② にんじんは薄く輪切り、玉ねぎは薄切りにする。 ③ 小松菜は茹でて水にさらし、1~2cm程の大きさに切ってしぼっておく。 ④ ①、②を鍋に入れ、水をたっぷり入れて煮る。 ⑤ やわらかくなったら、固形物と④の煮汁100mlをミキサーにかける。 ⑥ 鍋に戻し、牛乳とコンソメを加えて煮る。こしょう少々を加える。 ⑦ 皿に盛り、③の小松菜をトッピングする。
にんじん 1本 (150g)	
玉ねぎ 小1個	
小松菜 1株	
牛乳 200ml	
顆粒コンソメ 小さじ2	
こしょう 少々	
エネルギー129kcal たんぱく質4.2g 脂質2.4g カルシウム103mg 鉄分0.9mg 食塩0.9g	

りんごのミルク煮



材料（4人分）	作り方
りんご 1個	① りんごを16等分にし、皮と芯を取り、横1/3の大きさに切り、塩水につけておく。 ② 鍋に①のりんご、●を入れ、沸騰直前で弱火にし、やわらかくなるまで煮る（目安：10~15分）。 ③ 火を止めてバターを入れて混ぜる。
塩 少々	
●牛乳 150ml	
●砂糖 大さじ1	
バター（無塩） 5g	
エネルギー61kcal たんぱく質1.3g 脂質2.5g カルシウム43mg 鉄分0mg 食塩0g	

ご飯（130g）

エネルギー 218kcal たんぱく質 3.3g 脂質 0.4g カルシウム 4mg 鉄分 0.1mg 食塩相当量 0g

本日の献立は……

エネルギー 711kcal たんぱく質 33.9g 脂質 19.7g カルシウム 465mg 鉄分 4.0mg 食塩相当量 2.9g