

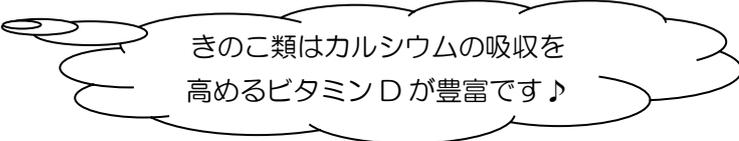
カルシウム献立普及教室

湖西市健康づくり食生活推進協議会



たっぷりきのこの混ぜご飯

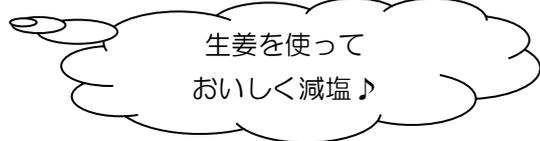
<p>材料（4人分）</p> <p>米 1.6合（240g）</p> <p>水 280ml （ご飯の場合、480g）</p> <p>●しいたけ 4枚</p> <p>●しめじ 60g</p> <p>●エリンギ 2本</p> <p>サラダ油 小さじ2</p> <p>かぼす 1個</p> <p>しょうゆ 小さじ2</p> <p>三つ葉 20g</p> <p>チーズ 20g</p>	<p>作り方</p> <p>① 米は研ぎ、固めに炊く。</p> <p>② ●のきのこ類は石づきを取り、食べやすい大きさに切り、油を熱したフライパンでしっとりするまで焼く。</p> <p>③ ②へかぼすの絞り汁としょうゆを入れ、混ぜ合わせ、水分がなくなるまで炒める。</p> <p>④ 三つ葉は刻んでおき、チーズは0.5cm角に切っておく。</p> <p>⑤ 炊けたご飯に、③と④を混ぜる。</p>
--	--



エネルギー236kcal たんぱく質5.9g 脂質3.9g 炭水化物47.8g カルシウム39mg 食塩0.5g

豚肉・厚揚げと小松菜のさっぱり炒め

<p>材料（4人分）</p> <p>豚バラ肉 120g</p> <p>厚揚げ 2枚</p> <p>小松菜 1束</p> <p>生姜 2片</p> <p>サラダ油 小さじ1</p> <p>●めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ3</p> <p>●酢 大さじ1</p>	<p>作り方</p> <p>① 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。厚揚げは縦半分にし、1cm幅に切る。小松菜は4cmの長さに切る。生姜は千切りにしておく。</p> <p>② フライパンにサラダ油と生姜を熱し、香りがたったらフライパンの端に寄せ、豚肉、小松菜の茎、小松菜の葉の順に入れ炒める。火が通ったら一度皿に取り出す。</p> <p>③ そのままのフライパンで厚揚げを入れ、両面に焼き色が付くまで焼く。</p> <p>④ ②をフライパンに戻し、●の合わせ調味料を加え、炒め合わせる。</p>
--	--



エネルギー189kcal たんぱく質9.4g 脂質15.9g 炭水化物3.8g カルシウム177mg 食塩0.7g

ソーセージスティック

青シソとのりが
アクセントに♪

<p>材料（4人分）</p> <p>餃子の皮 8枚</p> <p>焼きのり（おにぎり用）3枚</p> <p>とろけるチーズ 2枚</p> <p>お魚ソーセージ（細いもの）2本 （1本20g）</p> <p>青シソ 4枚</p> <p>サラダ油 小さじ2</p>	<p>① 焼きのりは1/3の大きさ、チーズは1/4の大きさに切る。青シソは半分の大きさに切る。お魚ソーセージは1本を6等分になるように切る。</p> <p>② 餃子の皮の真ん中に、①の焼きのり、チーズ、青シソ、お魚ソーセージの順に置き、お寿司を巻くように手前から巻いていき、最後に餃子の皮に水をつけてとめる。</p> <p>③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ、焼き色が付くまで焼く。</p> <p>④ 焼けたら半分に切り、器に盛り付ける。</p>
<p>エネルギー92kcal たんぱく質 4.2g 脂質 4.7g 炭水化物 8.4g カシウム 62mg 食塩 0.3g</p>	

切干大根と干しえびの煮物

切干大根にはカルシウム
が豊富です♪

<p>材料（4人分）</p> <p>切干大根（乾） 40g</p> <p>干しえび 10g</p> <p>●しょうゆ 小さじ1・1/2</p> <p>●砂糖 小さじ1・1/2</p> <p>●酒 小さじ1・1/2</p> <p>●切干大根の戻し汁 150ml</p>	<p>作り方</p> <p>① 切干大根を洗い、水に浸す。水気を切り、3cm幅に切る。 ※戻した汁は後ほど使うので取っておく。</p> <p>② 鍋に全ての材料を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。</p>
<p>エネルギー51kcal たんぱく質 3.0g 脂質 0.2g 炭水化物 9.7g カシウム 101mg 食塩 0.9g</p>	

牛乳もち



体への吸収率は牛乳がNo.1!

<p>材料（4人分）</p> <p>牛乳 300ml</p> <p>片栗粉 35g</p> <p>砂糖 25g</p> <p>きな粉 適量</p> <p>黒蜜 適量</p>	<p>作り方</p> <p>① 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよくかき混ぜる。</p> <p>② 弱火にかけ、ヘラでかき混ぜながら煮る。</p> <p>③ とろみがつき、やわらかい餅状になったら、ラップをしいた容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。</p> <p>④ 一口大に切って器にもり、きな粉、黒蜜をかける。</p>
<p>（きな粉、黒蜜なし）</p> <p>エネルギー118kcal たんぱく質 2.5g 脂質 2.9g 炭水化物 21.3g カシウム 84mg 食塩 0.1g</p>	