



カルシウム献立普及教室

令和5年度

湖西市健康づくり食生活推進協議会

サバのチーズ焼き



| | |
|---------|------|
| 材料(4人分) | |
| 鯖缶(水煮) | 320g |
| 長ねぎ | 160g |
| パプリカ | 60g |
| 冷凍枝豆 | 160g |
| ●ケチャップ | 大さじ3 |
| ●マヨネーズ | 大さじ3 |
| とろけるチーズ | 40g |

作り方

- ① ●をあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ② 鯖缶の水気をきり、半身に割っておく。
- ③ 枝豆は解凍して、さやから出す。
- ④ 長ねぎは千切り、パプリカは縦に細切りにする。
- ⑤ フライパンに鯖を並べて●をぬり、野菜を乗せ、蓋をして弱火～中火で加熱する。
- ⑥ 野菜が軟らかくなったらチーズを乗せ、蓋をして加さらに加熱し、チーズが溶けたら火を止める。

エネルギー333kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22.1g 炭水化物 13.0g カルシウム 318mg 食塩相当量 1.5g

アレルギー：卵、乳・乳製品、大豆、さば、トマト

小松菜と人参とツナ胡麻和え



| | |
|----------|------|
| 材料(4人分) | |
| 小松菜 | 240g |
| 人参 | 80g |
| ツナ缶(油漬け) | 1缶 |
| ●すりごま | 大さじ3 |
| ●砂糖 | 大さじ1 |
| ●しょうゆ | 小さじ2 |

- ① 小松菜は水洗い後、根元を切り落として3cm幅に切り、軸と葉と分けておく。
- ② 人参は皮を剥き、細切りにする。
- ③ 耐熱容器に小松菜の軸と人参を入れてラップをし、レンジ(600W)で3分程度加熱した後、葉を追加してさらに600Wで1～2分加熱し、冷水にさらしておく。
- ④ ボウルによく水気を絞った小松菜と人参を入れ、油を軽く切ったツナ缶と●を全て混ぜ合わせる。

エネルギー93kcal たんぱく質 6.1g 脂質 5.3g 炭水化物 5.9g カルシウム 135mg 食塩相当量 0.7g

アレルギー：ごま、小麦、大豆

キャベツとくるみのミルクスープ



| | |
|---------|-------|
| 材料(4人分) | |
| キャベツ | 100g |
| タマネギ | 60g |
| バター | 20g |
| 牛乳 | 600ml |
| コンソメ | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| くるみ | 30g |

作り方

- ① キャベツは3～4cm角に、玉ねぎは薄切りにする。
- ② くるみは包丁で粗くきざむ。
- ③ 鍋にバターを溶かしてキャベツと玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら牛乳を加える。
- ④ ひと煮立ちしたらコンソメとこしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、くるみを散らす。

エネルギー192kcal たんぱく質 6.6g 脂質 15.0g 炭水化物 11.0g カシウム 186mg 食塩相当量 0.6g

アレルギー:乳・乳製品、くるみ

かぼ茶巾



| | |
|---------|------|
| 材料(4人分) | |
| 冷凍かぼちゃ | 200g |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| スキムミルク | 大さじ2 |

作り方

- ① 冷凍かぼちゃは電子レンジ(600W)で3～4分程度加熱して皮を取り除き、熱いうちに砂糖を加えてよくつぶす。
- ② 皮は飾り付け用に適当な大きさに切る。
- ③ スキムミルクを加えてよく混ぜる。
- ④ ラップに乗せて包み、形を整える。
- ⑤ 皿に乗せ、飾り用の皮を上にも飾る。

エネルギー56kcal たんぱく質 1.8g 脂質 0.2g 炭水化物 13.6g カシウム 35mg 食塩相当量 0.1g

アレルギー:乳・乳製品

ご飯(1人130g)

エネルギー 205kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.5g 炭水化物 46.6g カシウム 3mg 食塩相当量 0g

