

# 平成23年度 伝達講習

栗東市 健康増進課  
～カルシウムたっぷりレシピ～  
ごはん  
さば缶と野菜のトマト煮  
かんたん洋風おから  
ブロッコリーとエリンギのサラダ  
ヨーグルトとパインのケーキ

1人当たりの栄養価  
エネルギー 610kcal  
たんぱく質 24.9g  
脂質 17.1g  
塩分 3.2g

## ごはん(5人分)

米2合を炊く。一人分130gずつ盛る。

1人分 約218kcal たんぱく質3.3g 脂質0.4g 塩分 - g

## さば缶と野菜のトマト煮

1人分 約166kcal たんぱく質11.3g 脂質9.4g 塩分1.5g

材料4人分

さば味付け缶	1缶(190g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(70g)
ピーマン	中2個
なす	中1本
トマト水煮カット缶	1/2缶
オリーブ油	大さじ1
塩	2g

1. 玉ねぎはくし切り、にんじん、なすは乱切り、ピーマンは種を除いて2センチ幅の角切りにする。なすは水にさらしておく。
2. 鍋にオリーブ油を入れ玉ねぎ、にんじんを炒める。たまねぎが半透明になったらトマト水煮缶、水気を切ったナス、塩、鯖缶も汁ごと加え軽く混ぜてからふたをし、弱火～中火で15分ほど煮込む。にんじんがやわらかくなったらピーマンを加え、火が通るまで煮込む。

### さば缶

さば缶の骨は除いてもいいですが、そのまま煮込んで食べれば骨のカルシウムまでしっかり摂ることができます！

## かんたん洋風おから

1人分 約82kcal たんぱく質3.9g 脂質4.7g 塩分0.7g

材料4人分

ベーコン	20g
玉ねぎ	60g
しめじ	1/2パック
にんじん	20g
おから	80g
牛乳	200ml
塩	2g
こしょう	少々
黒こしょう	適宜

### Point

野菜はベーコンの油で炒めるので焦がさないように注意。牛乳を加えて、ひと煮立ちさせてからは火を弱め、じっくり水分を飛ばします。

1. ベーコン、玉ねぎ、しめじ、にんじんはみじん切りにする。
2. フライパンを熱し、1の材料を加えてよく炒め、おからを入れざっと炒めたら牛乳を加え、塩こしょうをし、ひと煮立ちさせて混ぜながら煮る。水分がなくなったら、器に盛る。  
好みで黒こしょうをふる。

### おから

カルシウムは骨粗鬆症予防、食物繊維は快便を促し、鉄は貧血予防に。おからは女性に優しい食べ物です。

# ブロッコリーとエリンギのサラダ～地産地消レシピ～

1人分 約27kcal たんぱく質3.0g 脂質0.4g 塩分0.8g

材料4人分

ブロッコリー	中1株
エリンギ	120g
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
からし	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
塩・こしょう	少々

1. ブロッコリーは子房に分け、茎は皮を厚めにむいて拍子切りにする。エリンギも拍子切りにしておく。
2. 鍋にたっぷりの湯を沸かして、1のエリンギを入れてさっとひとゆでしてザルに上げる。続けてブロッコリーを入れ、色よくゆでてザルに広げ、冷ましておく。
3. ボウルに2のエリンギとブロッコリーを入れ、よく混ぜ合わせた調味料を振りかけて手早く混ぜ合わせる。

## ブロッコリー

すばらしい栄養価の持ち主！キャベツと比べるとビタミンCは4倍、カロテンは16倍。鉄なども多く含む、栄養満点の野菜です。

# ヨーグルトとパインのケーキ

1/8カット 約117kcal たんぱく質3.4g 脂質2.2g 塩分0.2g

材料1台・8人分

卵	2個
無糖ヨーグルト	150g
砂糖	40g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ2
パイン缶(固形量340g)	1/2缶

1. 牛乳パックで型を作る。  
牛乳パックの長方形の部分を1面だけ切り抜く。  
注ぎ口だった部分をホッチキスで3カ所ほど止める。
2. 1で作った焼き型にクッキングシートをひいておく。
3. パイナップルは水気を切って、8等分にし、飾り用に8切れおいておく。
4. ボールに卵を割入れ、よく混ぜたら、ヨーグルト、砂糖を入れ更に混ぜ合わせる。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてボールにふるい入れ軽く混ぜ、3のパイナップルも混ぜ合わせる。
5. 4を1の型に流し、飾り用のパイナップルをのせて180℃に温めたオーブンで約25分焼く。

牛乳パック型は直接天板にのせると色がうつるので、アルミなどを敷いた上にのせるようにする。

## パイナップル

さっぱりした口当たりで食欲をそそります。また、パイナップルに多く含まれるビタミンB1は、疲れた身体を回復させます。