

健康推進員伝達レシピ② カルシウムたっぷりメニュー

○本日の献立○

- *さばのピリ辛そぼろどんぶり*
- *なすとトマトのおろしポン酢和え*
- *なめこと卵の中華スープ*
- *アイスで作るスイートポテト*

* 1人あたりの栄養価 *

エネルギー	558kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	12.6g
カルシウム	308mg
塩分	2.3g



さばのピリ辛そぼろどんぶり

日本食生活協会 実習指定メニュー



●材料● (4人分)

- さば水煮缶・・・1缶(200g)
- 玉ねぎ・・・1個(200g)
- 赤ピーマン・・・1個(40g)
- ピーマン・・・1個(30g)
- にんにく・・・1かけ(10g)
- しょうが・・・2かけ(20g)
- 長ねぎ・・・1/3本(50g)
- 貝割れ大根・・・1/4パック(10g)
- ごま油・・・小さじ2(8g)
- 豆板醤・・・小さじ1/4(1.5g)
- 酒・・・大さじ1(15g)
- 粉チーズ・・・大さじ4(24g)
- こしょう・・・少々
- ご飯・・・520g(1人分 130g)

具材のみ

1人分: 178kcal	
たんぱく質: 14.1g	脂質: 9.4g
カルシウム: 226mg	塩分: 0.7g

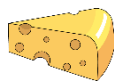
ごはん 130g

1人分: 約218kcal	
たんぱく質: 3.3g	脂質: 0.4g
カルシウム: 4mg	塩分: 0g

作り方

- ① 玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンは1.5cm角に、にんにく、しょうがはみじん切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。貝割れ大根は根を取り3等分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンを加えて透き通るまで炒める。さば缶の身を入れてほぐしながら炒める。
- ③ 豆板醤、酒、缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、粉チーズ、こしょうを入れてひと混ぜし、火を止める。
- ④ ご飯の上に③を盛り付け、白髪ねぎと貝割れ大根を合わせてのせる。

料理・栄養のポイント



*チーズの栄養は、牛乳の10倍と言われるように、栄養成分が濃縮されています。しかし、ビタミンC、食物繊維、鉄分だけは不足しているので、野菜や果物と一緒に食べると良いです。



なすとトマトのおろしポン酢和え

1人分：36kcal
たんぱく質：1.2g 脂質：0.1g
カルシウム：30mg 塩分：0.6g

地産地消メニュー

●材料●（4人分）

茄子・・・・・・・・・・3本(210g)
プチトマト・・・・・・・・6個
大葉・・・・・・・・・・4枚
大根・・・・・・・・・・6cm(240g)
ポン酢・・・・・・・・・・
大さじ2と1/2(37.5g)
砂糖・・・・・・・・・・ひとつまみ



料理・栄養のポイント

なすの紫紺色は、ナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアニン系の天然色素で、強い抗酸化作用があります。ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える働きがあります。又、体を冷やす効果もあるので、食べすぎには注意しましょう。

作り方

- ① なすを横半分に切り、縦に半分にして、さらに縦に1cm幅に切る。水にさらして灰汁をぬく。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで、2分半加熱する。加熱後、すぐにラップをはずし、荒熱をとる。荒熱がとれたら、しばって水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 大根はすりおろし水気を切ってからボールに入れ、調味料と混ぜ合わせる。そこに、半分に切ったプチトマトと、千切りにした大葉を和える。
- ④ ③と冷やしたなすを和えてできあがり

1人分：34kcal
たんぱく質：2.4g 脂質：1.5g
カルシウム：14mg 塩分：0.9g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は短めの千切りにする。生姜はすりおろしておく。なめこは、さっと水洗いしざるにあげる。卵を溶いておく。
- ② 鍋に、水、玉ねぎ、人参を入れ、火にかけ沸騰したら、なめこを加え、具材に火が通ったら生姜、鶏がらスープの素、醤油、塩、こしょうを加える。
- ③ 箸でスープを回し、卵を箸に沿わせながら、入れる。卵がフワツとしたらできあがり。

料理・栄養のポイント

*なめこを使うことで、水溶性片栗粉を入れなくてもとろみがつきます
*なめこは、傷みやすいので、直ぐに食べない時は、冷凍保存をしましょう。

なめこと卵の中華スープ



●材料●（4人分）

なめこ・・・・・・・・・・1袋(100g)
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/3個(60g)
人参・・・・・・・・・・1/5本(30g)
卵・・・・・・・・・・1個
鶏がらスープの素
・・・・・・・・・・大さじ1(15g)
生姜・・・・・・・・・・1かけ(10g)
醤油・・・・・・・・・・小さじ1(6g)
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2(3g)
こしょう・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・・・600cc

料理・栄養のポイント

*なめこを使うことで、水溶性片栗粉を入れなくてもとろみがつきます
*なめこは、傷みやすいので、直ぐに食べない時は、冷凍保存をしましょう。

アイスで作るスイートポテト

1人分：92kcal
たんぱく質：1.3g 脂質：1.2g
カルシウム：34mg 塩分：0g

●材料●（4人分）

さつまいも・・(中1本)200g
バニラアイス・・・・・・・・40g
砂糖・・・・・・・・・・10g
卵・・・・・・・・・・1/4個
水・・・・・・・・・・小さじ1(5g)

作り方

- ① オーブンを200℃に予熱する。
- ② さつまいもは、皮をむき、小さく切り、茹でる。
- ③ やわらかくなったら、ざるにあげ水気を切り、さつまいもをつぶす。
- ④ ③にバニラアイス、砂糖を加え、よく混ぜる。4等分し、それぞれ好みの形に成形する
天板にオーブンシートをしき、成形したものをのせる。
- ⑤ 別の容器に、卵を溶き水を加えて、混ぜ合わせたものを、はけで④の表面に塗る。
- ⑥ オーブンで、20分こんがり色づくまで焼いたら完成

料理・栄養のポイント

*バニラアイスを使うことで、生クリームやバニラエッセンスを揃えなくても、手軽に作れます。お好みで、バターや砂糖を加えると、さらに美味しくできます。

