

＊ ＊ 第3回 健康推進員伝達レシピ ＊ ＊

～カルシウムたっぷりレシピ～

<4人分>

- ＊さんま缶と水菜の Pasta ＊
- ＊かぼちゃ蒸しパン＊
- ＊きのこ豆苗の中華スープ＊
- ＊キャベツの梅マヨサラダ＊
- ＊お麩のきなこラスク＊



＊1人あたりの栄養価＊

エネルギー	477kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	17.0g
カルシウム	150mg
塩分	2.4g

＊さんま缶と水菜の Pasta＊

●材料●（4人分）

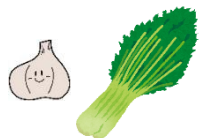
- 水菜・・・1/2束(3株・100g)
- Pasta(ゆで時間5分)・・・160g
- さんま蒲焼缶・・・1缶(80g)
- にんにくすりおろし・・・小さじ1(5g)
- オリーブ油・・・大さじ1(12g)
- 水・・・2カップ半(500cc)
- 塩・・・ひとつまみ(1g)
- しょうゆ・・・小さじ1(6g)

＊作り方＊

- ① 水菜は3cm幅に切る。
- ② フライパンに水と塩を入れて火にかけ、沸騰したらPastaを加えて茹でる。
- ③ ゆで上がる2分前に水菜、さんま缶（汁ごと）、にんにくすりおろし、オリーブ油、しょうゆを入れ、混ぜながら2分加熱する。
- ④ 器に盛りつける。

＊料理・栄養のポイント＊

これだけをメインで食べる場合は、2人分になります。
さんま蒲焼缶の代わりにさんま味付け缶を使用してもOKです。Pastaが茹で上がる頃には、茹で汁がほとんどなくなった状態になります。茹で上がり前に水気が足りなくなったら、水少々を追加してください。



＊かぼちゃ蒸しパン＊

●材料●（4個分）

- ホットケーキミックス・・・100g
- かぼちゃ（種を除いて）
・・・1/8個(100g)
- 牛乳・・・1/2カップ(100cc)



1人分：129kcal
たんぱく質：3.2g 脂質：2.1g
カルシウム：56mg 塩分：0.3g

- ① かぼちゃは皮を切り落とし、2cmほどの大きさに切る。
- ② 皿にのせてラップをし、600wのレンジで約3分、やわらかくなるまで加熱した後、スプーンの背などでつぶす。
＊粗めでOK
- ③ ボウルにホットケーキミックス、牛乳、②を入れて混ぜ合わせる。
- ④ カップに分けて入れ、強火で熱した蒸し器で10分ほど蒸す。竹串などで刺し、生地がつかなくなれば完成。

＊料理・栄養のポイント＊

溶かしバター10gまたは、サラダ油大さじ1(12g)を入れると、冷めてもやわらかい生地になります。

❀きのこ豆苗の中華スープ❀

●材料●（4人分）

しめじ・・・1パック(100g)
 えのき・・・1パック(100g)
 豆苗・・・・・・・・・・1パック
 水・・2・1/2カップ(500cc)
 鶏がらスープの素・・小さじ2(5g)
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1(4g)
 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ(1g)
 こしょう・・・・・・・・・・適量



1人分：28kcal
 たんぱく質：2.6g 脂質：1.3g
 カルシウム：5mg 塩分：0.8g

作り方

- ① しめじ、えのきは石突きを切り落とす。
えのきは半分に切る。
- ② 豆苗は根を切り落とし、3等分に切る。
- ③ 鍋に①のきのこ類、水を入れて加熱する。
- ④ 沸騰したら、②の豆苗、鶏がらスープの素、ごま油、塩、こしょうを加えて1分加熱する。

料理・栄養のポイント

豆苗は、ビタミン類を多く含む栄養満点の緑黄色野菜です。種から2~3cmほどを残して切り落とし、プラスチック容器に細い根がつかなくなるくらいまで水を入れて、日当たりの良い室内で1週間ほど置けば、再度食べられるくらいに成長します。

地産地消メニュー

❀キャベツの梅マヨサラダ❀

●材料●（4人分）

キャベツ・・大4枚 または 1/6個
 (240g)
 梅干し・・・中1個(種を除いて6g)
 ポン酢・・・・・・・・・・大さじ1/2(9g)
 マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1(12g)

作り方

- ① キャベツは5mm幅に切り、耐熱容器に入れラップをして600wのレンジで4分加熱する。
- ② ボウルに①のキャベツ、種を除いて身をほぐした梅干し(包丁できざんでも良い)、ポン酢、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。

料理・栄養のポイント

梅干し入りのさっぱりしたサラダです。梅の酸味で塩分が少なめでもおいしく食べられます。好みですりごまを入れると風味が出ておいしいです。



1人分：48kcal
 たんぱく質：0.9g 脂質：3.2g
 カルシウム：2mg 塩分：0g

作り方

- ① フライパンにサラダ油とお麩を入れ、中火にかけて油を全体にからませながら加熱する。
- ② お麩に軽く焼き色がついたら、水で溶いた砂糖を加えて、きつね色になるまで炒める。
- ③ 火を止めてから、きな粉を加え、混ぜ合わせる。

料理・栄養のポイント

お麩は小さめのおつゆ麩などがおすすめです。粗熱のとれた麩と、きなこをスーパーのポリ袋等に入れて振り混ぜれば、フライパンにきな粉がつくのを防げます。シナモン、ココアパウダー等をまぶしてもOKです。

❀お麩のきなこラスク❀

●材料●（4人分）

お麩・・・・・・・・・・10g
 サラダ油・・・・・・・・大さじ1(12g)
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1(9g)
 水・・・・・・・・・・小さじ1(5cc)
 きな粉・・・・・・・・・・小さじ1(2g)