

骨粗鬆症予防

稲敷市食生活改善推進員協議会

♪チーズ入り中華おこわ♪

材料 4人分



もち米	2合	酒	大さじ1 1/3
水	250cc	オイスターソース	小さじ2
干し椎茸	2枚	はちみつ	小さじ1
人参	60g	鶏ガラスープの素	小さじ1
茹で竹の子	60g	塩	小さじ 1/4
ベーコン	2枚	プロセスチーズ	60g
栗の甘露煮	4粒	グリーンピース缶	20g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
354kcal	11.1g	8.9g	125mg	1.9g

作り方

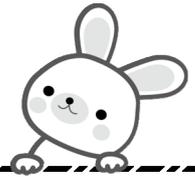
1. もち米は洗って、1時間以上水に漬けておく。
・冬季は前の日(晩)から
2. 干し椎茸は分量の水で戻し、石づきを除いて1cm角りに切る。
材料も全て同じ大きさに切る。
3. 炊飯器に米・椎茸の戻し汁・調味料を入れ軽く混ぜ、切った材料を上のにせて炊く。
4. 炊きあがったら、軽く混ぜ器に盛り、5mm角に切ったチーズ・グリーンピース・栗を飾る。



♡私たちの健康は私たちの手で♡

♪春雨と椎茸のミルクスープ♪

材料 4人分



干し椎茸	4枚	オイスターソース	小さじ2
牛乳	400cc	春雨	30g
鶏ガラスープの素	小さじ1	チンゲンサイ	1株

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
81kcal	4.4g	3.9g	140mg	0.8g

作り方

1. 干し椎茸は水に10分程度つけ、4切れほどに切る。春雨はサッと茹で食べやすい長さに切る。チンゲンサイも食べやすい長さに切る。
2. 鍋に牛乳・椎茸を加えて落しぶたをし、弱火で5分煮る。
3. 鶏ガラスープの素・オイスターソース・春雨を入れ、椎茸が柔らかくなったらチンゲンサイを加え、2～3分ほど煮て器に盛る。



♪牛乳きな粉もち♪

材料 4人分

牛乳	250cc	[きな粉	20g
片栗粉	大さじ4		砂糖	10g
砂糖	10g			

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
77kcal	2.8g	3.6g	61mg	(0)g

作り方

1. 鍋に牛乳・片栗粉・砂糖を合わせ入れ、火にかけだまにならないように、木べらなどでよく混ぜる。
2. 粘りが出て半透明になってきたら1～2分ほど練り混ぜる。
3. バットなどに流し入れ、冷めたら食べやすい大きさにちぎり器に盛る。
4. きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、牛乳もちにかける。