

しっかりした骨を、いつまでも！

(チェンジ) 1品変えるとカルシウムが100mgアップ！

小松菜の煮浸し (電子レンジで)

材料 2人分

小松菜	200g	油揚げ	1枚
しめじ	30g	めんつゆ (3倍)	大1/2

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
45 kcal	3.1g	1.8g	109mg	0.5g

作り方

1. 小松菜は、3cm ほどの長さに切り、しめじは小房に分ける。
油揚げは、縦半分に切り、短冊に切る。
2. (1) の材料を入れ、めんつゆを全体に振りかけて蓋をする。
3. 2分30秒加熱し、良く振っておく。

即席ふりかけ

材料 作りやすい量 (4~5 回分)

桜エビ	10g	いり白ごま	大 1
ちりめんじゃこ	10g		

(1/5 量)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
24 kcal	3.0g	1.2g	106mg	0.1g

作り方

1. 耐熱皿にキッチンペーパーを置き、桜エビ・ちりめんじゃこを広げ、1 分程度電子レンジで加熱し、上下を返し混ぜ広げ、また 1 分程度電子レンジにかける。
2. パリパリの状態になったら、いりごまと一緒にすり鉢で細かくする。

牛乳とカリフラワーのポタージュ

材料 4 人分

牛乳	600cc	固形スープ	1ヶ
カリフラワー	1/2ヶ	バター	10g
ベーコン	1枚	塩	小1/4
		こしょう	少々

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
187 kcal	74g	10.1g	186mg	1.1g

作り方

1. カリフラワーは、小房に分けて粗く刻む。ベーコンはみじん切りにする。
2. 鍋に牛乳を入れて沸騰寸前まで温め、固形スープを入れる。
3. カリフラワー・ベーコン・バターを加えて、中火で柔らかくなるまで煮てから、あら熱を取る。
4. 飾り用に具を少量とりわけ、残りをミキサーにかけ、鍋に戻して温め、塩・こしょうして味を調える。
5. 器に盛り、飾り用を散らす。パセリも散らすときれい！

豆腐の和風ステーキ

材料 4 人分

木綿豆腐	1.1/3丁	みりん	大2
小麦粉	大2	醤油	大2
青じそ	8枚	大根	200g
サラダ油	大2	生姜	20g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
136 kcal	8.4g	5.0g	109mg	1.3g

作り方

1. 豆腐はペーパータオルに包んで、軽く重しをのせ 15 分ほどおいて水切りし、小麦粉をまぶす。
2. フライパンに油を入れ中火で熱し、豆腐を並べ入れ、両面こんがりと焼き色をつける。
3. 調味料（みりん・醤油）を混ぜて回しかけ、フライパンを動かしながら、

たれを煮詰めて全体にからめる。

4. 器にしそを敷いて、豆腐を盛り付け、おろし大根・生姜をのせ添える。

手まり寿司 (チーズを巻いて)

材料 4 人分

ご飯	600g	スモークサーモン	60g
酢	大3	青じそ	8枚
砂糖	大1.1/3	スライスチーズ	4枚
塩	小1/4		
白ごま	大2		

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
379 kcal	12.7g	8.4g	180mg	1.4g

作り方

1. 炊きたてご飯に、合わせたすし酢・ごまを混ぜてすし飯を作る。
2. サーモンは 3～4cm ほどの長さに、青じそは半分に、チーズは 1 枚を 4 等分に切る
3. ラップを広げ、(サーモン→チーズ→青じそ→すし飯) の順にのせて、茶巾にして握り、形を整え器に盛り付ける。

- ・この中から、2～3品作って頂きたいです。
- ・豆腐ステーキを選んだ場合、ご飯をお願いします。