

けんこうクッキング



食事ですっかりカルシウム

骨粗鬆症予防

1. 鮭の夏野菜ソース

材 料 (4人分)

鮭	4切れ
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
なす	1本
ズッキーニ	1/2本
パプリカ(黄)	30g
たまねぎ	1/2個(120g)
根生姜	10g
にんにく	小1かけ
トマト(完熟)	4個(400g)
白ワイン	50cc
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	3g

作 り 方

- ① 鮭に塩、こしょうをふっておく。
- ② なす、ズッキーニ、パプリカは1cm角に切り、なすは水にはなしておく。
- ③ にんにく、たまねぎは薄切りにし、根生姜はみじん切りにする。トマトは湯むきして1cm角に切る。
- ④ パセリはみじん切りにしておく。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をひき、②の野菜をさっと炒め取り出す。同じフライパンに、①の鮭の水気をペーパーでふき取り、表面に小麦粉をまぶして入れ、中火で両面こんがり焼き、取り出しておく。
- ⑥ ⑤のフライパンで根生姜、にんにく、たまねぎを炒め、鮭を戻し入れ、白ワイン、刻んだトマト、しょうゆ、を加え蓋をして中火で10分程度煮る。
- ⑦ 取り出しておいた野菜を入れ、塩、こしょうし味をととのえ、お皿に鮭を盛り付け、トマトソースをかけ、パセリのみじん切りを散らす。

2. コツコツ味噌汁

材 料 (4人分)

木綿豆腐	1/2丁
小松菜	1/2束
干しシイタケ	3枚
乾燥わかめ	3g
食べる煮干	12g
干しシイタケ戻し汁	150cc
水	300cc
みそ	27g

作 り 方

- ① 小松菜は3~4cmの長さに切る。
- ② 300ccの水に煮干をひたし、干しシイタケもさっと洗い、150ccの水または湯に入れ、干しシイタケが柔らかくなったら切る。(一晩水にひたすと更に美味しいですがです。)
- ③ 鍋に②全て入れ火にかけ、干しシイタケに火が通ったら、小松菜を入れて火を通す。
- ④ 豆腐を加え、乾燥わかめを加え、みそを溶きいれて煮立てずに仕上げる。

3. 切干大根のサラダ

材 料 (4人分)

切干大根	20g
芽ひじき	7g
人参	30g
ツナ缶	30g
きゅうり	50g
ホールコーン	30g
しょうゆ	小さじ3
酢	小さじ4
A ゴマ油	小さじ1
生姜しぼり汁	小さじ4
こしょう	少々

作 り 方

- ① 芽ひじきはたっぷりの水で戻しておく。
- ② 切干大根は、さっと水洗いをして、熱湯でゆでておく。
- ③ 人参、きゅうりはせん切りし、コーン缶は水気を切っておく。
- ④ 湯を沸かし、熱湯に①のひじき・せん切りした人参を入れさっと茹で、ざるにあげて水気を切る。
- ⑤ 切干大根・ひじき・人参が、冷めたら軽く絞り、きゅうり・コーン缶・ツナ缶、全てをまぜあわせ、器に高く盛りつける。
- ⑥ Aの調味料を混ぜ合わせ、かけていただく。

4. ミルクプリンオレンジソース

材 料 (4人分)

牛乳	250g
生クリーム	80g
砂糖	30g
ゼラチン	5g
バニラエッセンス	少々
マーマレードジャム	大さじ2
レモン汁	大さじ1

作 り 方

- ① 粉ゼラチンは、大さじ2の水でふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳・砂糖を入れ、中火で砂糖を溶かす。沸騰はさせない。
- ③ 鍋を火からおろし①のゼラチンを入れてしっかりと溶かし混ぜ、生クリームを加え混ぜる。
- ④ 粗熱を取り、器に茶こしなどで漉しながら流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ マーマレードジャムとレモン汁を混ぜ合わせておく。
- ⑥ プリンが冷やし固まったら、⑤をかけて出来上がり。

1人分の栄養量

料 理 名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウムmg	塩分 g
1. 鮭の夏野菜ソース	174	15.7	39	0.8
2. コツコツ味噌汁	68	7.2	183	1.1
3. 切干大根のサラダ	61	2.5	59	0.8
4. ミルクプリンオレンジソース	156	3.4	79	微量
合 計	459	28.8	360	2.7
7. ご飯(100g)	168(627)	2.5(31.3)	3(363)	0(2.7)
ご飯(150g)	252(711)	3.8(32.6)	5(365)	0(2.7)