

カルシウムをたくさん取りたい

そこのあなたに!!!!!! オススメだよ



★煮干しとさばの炊き込みご飯★



＝材料＝

- ・煮干し 20g ・芽ひじき 10g
- ・さば水煮缶 1缶(約 200g)
- ・しょうゆ 大さじ2 ・酒 大さじ2
- ・米 3合
- ・しょうがのせん切り 1かけ分

＝作り方＝

- ① 米は洗ってざるに上げる。
ひじきは水にもどし、しょうゆと酒を
なじませておく。
- ② 炊飯器に米、さば水煮缶の汁と
水を合わせて3カップ加え、①の
ひじきをまんべんなく広げて入れ、
煮干し、ほぐしたさば、しょうがを散らし
て炊く。
- ③ 炊き上がった後全体を混ぜ、器に
盛る。

1人分のエネルギー: 210 Kcal
たんぱく質 : 9.2g
炭水化物 : 7.4g
脂質 : 3.8g
カルシウム : 139mg
食塩相当量 : 1.3g



★ミルクココアくずねり★

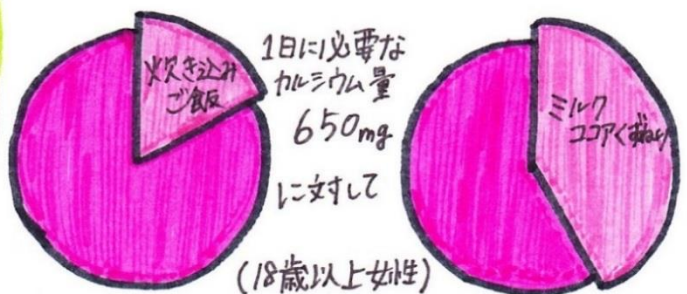


材料(2人分)

牛乳 400ml
ミルクココア 大さじ4
くず粉 20g

＝作り方＝

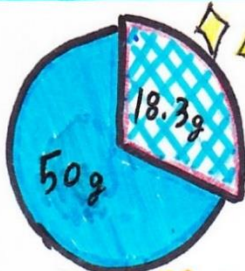
- ① 小鍋にココア、くず粉を入れ、牛乳を分量の
1/4量を加えよく混ぜとろす。
- ② 残りの牛乳を加え火にかけて、木杓で混ぜ
ながら煮る。煮たてきたら火を弱め2〜3分煮る。
- ③ ねばりがでてきたらコップにうつして完成。



1人分のエネルギー: 251 Kcal

たんぱく質 : 8g
炭水化物 : 34.3g
脂質 : 9g
カルシウム : 258mg
食塩相当量 : 0.3g

れんこん豆腐ハンバーグ49



1日に必要なたんぱく質 **50g**
に against、約 $\frac{1}{3}$ の量のたんぱく
質を取るこができます。
(18歳以上女性)



材料 (4人分)

* 木綿豆腐	300g	* こしょう	少々
* 豚ひき肉	200g	* 水溶き片栗粉	大さじ1
* れんこん	100g	* サラダ油	大さじ1
* 溶き卵	1/2 個	《たれ》	
* きぬさや	50g	* たれ汁	1カップ
* エリンギ	2~3本	* 醤油	大さじ1
* 小麦粉	大さじ1/2	* 塩	小さじ1/5
* 塩	小さじ2/3	* みりん	小さじ2



作り方

- ① 豆腐の水気を切る。れんこんは皮をむいて粗みじん切りにする。
きぬさやは 8等分 筋を取る。エリンギは 薄切りにする。
- ② ボールにひき肉、豆腐、れんこん、溶き卵、塩、こしょう、小麦粉を入れ、粘り気が出るまで練り混ぜる。
- ③ 手の平にサラダ油を薄く塗り、たねを $\frac{1}{8}$ 量ずつ成形する。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、たねを並べて両面を 7~8分 焼き、皿に盛る。同じフライパンで エリンギと きぬさやを 少々 火少めで、塩を少々ふり、ハンバーグに添える。
- ⑤ 小鍋にたねの材料を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、ハンバーグにかける。