

カルシウム たっぷり メニュー

栄養成分表示は 1人分 です



チンゲンサイの炒め煮

副菜

材料 (4人分)

チンゲン菜	1束	サラダ油	小さじ1
にんじん	30g	酒	大さじ1・1/2
しめじ	1/3パック	しょうゆ	大さじ1
ちりめんじゃこ	20g	だし汁	1カップ
		いりごま	小さじ2

エネルギー 43 Kcal 塩分 1.0 g 食物せんい 1.6 g
カルシウム 104 mg

作り方

チンゲン菜は2~3cmの長さに切る。にんじんは短冊切りにし、さっとゆでる。しめじは石づきを切り、小房に分ける。ちりめんじゃこは湯通しをする。フライパンを熱してサラダ油を入れ、を炒める。Aを加えて3~4分煮る。器に盛り、ごまをふる。

大豆とひじきのみぞれ和え

副菜

材料 (4人分)

ひじき(乾)	8g	大根	10cm位
油揚げ	1/3枚	ゆで大豆	60g
たまねぎ	1/2個	酢	大さじ1・1/2
青しそ	少々	しょうゆ	大さじ1
		ごま油	小さじ1

作り方

ひじきはたっぷりの水でもどし、熱湯でさっとゆがく。油揚げは熱湯で油抜きをし、線切りにする。たまねぎ・青しそは線切りにし、それぞれ水にさらしておく。大根はおろし金でおろし、ざるにあけて自然に水分を切る。と大豆を で和える。青しそを乗せ、あわせておいた A をかけていただく。



エネルギー 74 Kcal 塩分 0.7 g 食物せんい 3.0 g
カルシウム 67 mg



かに豆腐



材料 (4人分)

かに	正味200g			
酒	大さじ1	A	酒	大さじ1
しょうが汁	小さじ1		塩	小さじ1/2
木綿豆腐	400g		こしょう	少々
長ねぎ	1/5本	B	片栗粉	小さじ2
しょうが	1/2かけ		水	大さじ1
サラダ油	大さじ1			

エネルギー 137 Kcal 塩分 1.2 g 食物せんい 0.6 g

カルシウム 149 mg

作り方

かには酒としょうが汁で下味をつける。豆腐はざるに乗せて水気を切り、荒めにくずす。長ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。フライパンを熱してサラダ油を入れ、のしょうがとかにを入れ、さっと炒める。豆腐を加え、強火で炒め煮にする。A を入れて味を付ける。長ねぎを加え、煮立ったら B をからめてトロミをつける。

切干大根のスープ



材料 (4人分)

切干大根	20g	水	600cc(3カップ)
干しえび	大さじ1・1/2	コンソメ	1個
干し椎茸	小2枚	塩	少々
にんじん	40g	こしょう	少々
たまねぎ	40g		
ブロッコリー	120g		



エネルギー 47 Kcal 塩分 1.1 g 食物せんい 3.6 g

カルシウム 103 mg

作り方

切干大根は水に浸してもどす。水気を絞って4cm位の長さに切る。干しえび、干し椎茸はぬるま湯につけてもどしておく。にんじんは薄いいちょう切り、たまねぎは縦半分にして薄切り、もどした干し椎茸は薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮をむいて千切りにする。さっと下茹でをする。なべに分量の水を入れ、火にかける。沸騰したらブロッコリーの小房以外の材料とコンソメを入れ、軟らかくなるまで煮る。ブロッコリーの小房を入れ、こしょうをふり、ひと煮立ちさせたら器に盛る。