

カルシウムアップ

【主食・主菜】鮭の蒸ぜご飯

材料2人分

ご飯	300g
甘塩さけ	70g(1切れ)
清酒	5g
しいたけ	15g
こねぎ	20g
バター	4g
白こま	2g
粉チーズ	10g

作り方

- ①鮭は酒をふり、ラップをかけ600wの電子レンジで、1分～1分30秒程鮭に火が通るまで加熱する。骨、皮を取り、ほぐす。皮は刻んでおく。
- ②しいたけは薄切りにする。
- ③こねぎは小口切りにする。
- ④フライパンにバターを入れ、鮭の皮、しいたけを炒めて、次に鮭の身、こま、こねぎ、粉チーズをを炒める。
- ⑤炊き上がったご飯に炒めたものを混ぜ合わせる。

【汁物】わかめとるるスープ

材料2人分

乾燥わかめ	1g
水菜	20g
とるる昆布	5g
かつお節	1g
生姜すりおろし	2g
醤油	4g
水	340g

作り方

- ①乾燥わかめを水に5分程浸けて戻す。
- ②水菜を洗い、2cm程に切る。生姜をすりおろす。
- ③鍋に水を入れ、かつお節、水で戻したわかめ、とるる昆布を入れ火にかける。沸騰したら水菜、すりおろし生姜を加え、醤油で味を調える。

【副菜】小松菜、ごぼう、桜えびの炒め物

材料2人分

小松菜	60g
ごぼう	50g
桜えび(素干し)	4g
サラダ油	4g(小さじ1)
清酒	5g(小さじ1)
水	30g(大さじ2)
塩	1g

作り方

- ①小松菜は洗って3cm程に切って、葉と茎に分ける。
- ②ごぼうは皮をこそぎ、2mmの斜め薄切りにする。薄切りにしたごぼうを少しずつずらして重ね、5mm幅の千切りして、水にさらす。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、水気を切ったごぼう、桜えび、小松菜の茎を炒める。酒、水を加え柔らかくなるまで、蒸し煮にする。
- ④小松菜の葉も炒め、塩を加え味を調える。

【副菜】さつまいものミルク煮

材料2人分

さつまいも	100g
牛乳	100g
砂糖	5g
バター	4g

作り方

- ①さつまいもは8mm厚さの輪切りにし、水にさらす。
- ②耐熱容器にさつまいもを入れラップをかけ、600wの電子レンジで1分30秒程加熱する。柔らかくする。
- ③さつまいもを鍋に入れ、牛乳、砂糖、バターを加え、柔らかくなるまで煮る。焦げないように注意する。

1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
鮭の蒸ぜご飯	347kcal	14.4g	8.1g	57.1g	86mg	0.9g
わかめとるるスープ	11kcal	1.0g	0.1g	2.1g	42mg	0.5g
小松菜、ごぼう、桜えびの炒め物	46kcal	2.4g	2.2g	4.9g	103mg	0.4g
さつまいものミルク煮	118kcal	2.1g	3.8g	21.4g	75mg	0.1g
合 計	522kcal	19.9g	14.2g	85.5g	306mg	1.9g