



## 野菜たっぷり簡単クッキング！ ～ カルシウム・食物繊維を手軽にとろう ～



### ★ いり豆ごはん

茶碗5杯分

#### 〈 材料 〉

米	2合
いり豆	50g
きのこ(しめじ・まいたけなど)	100g
ちりめんじゃこ	20g
しょうが(千切り)	15g
酒	大さじ2(18g)
塩	小さじ1/4(1.5g)
しょうゆ	小さじ1
スキムミルク	大さじ2(18g)

#### 〈 作り方 〉

- ① いり大豆を湯に10分位つける。
  - ② 米を30分以上浸水する。
  - ③ ②に①を加え、酒・しょうゆ・塩を加えまぜる。  
きのこ・ちりめんじゃこ・しょうがを加え炊飯する。
  - ④ 炊き上がったら、スキムミルクを混ぜ合わせる。
- \* スキムミルクはご飯1合に大さじ1を目安に加減して下さい。



#### (茶わん1杯分)

熱量	171	kcal
たんぱく質	6.5	g
脂質	2.4	g
炭水化物	6.7	g
食塩相当量	0.7	g
カルシウム	65	mg
食物繊維	2.7	g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

### ★ 飛鳥汁

4人分

#### 〈 材料 〉

大根 (いちよう切り)	80g
人参 (いちよう切り)	60g
ごぼう (薄い斜め切り)	60g
しめじ (食べやすくほぐす)	100g
だし (昆布5cm角2枚位 5g かつお節10g)	600cc
鮭缶	1缶(90g)
スキムミルク	大さじ4(36g)
味噌	大さじ2(36g)
青ねぎ (みじん切り)	お好み
しょうが (細い千切り)	お好み

#### 〈 作り方 〉

- ① 鍋にだしと野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
  - ② スキムミルクと味噌を混ぜ合わせ①に入れる。
  - ③ 鮭缶を入れ、煮立たない程度に加熱する。  
お好みで青ねぎ・しょうがを加える。
- \* 具は、季節の野菜や芋などに替えても楽しめます。  
\* 鮭缶以外に、他の魚缶詰や中骨缶などを使ってもおいしいです。



#### (1人分)

熱量	111	kcal
たんぱく質	10.5	g
脂質	2.5	g
炭水化物	12.7	g
食塩相当量	1.6	g
カルシウム	156	mg
食物繊維	3.0	g

「日本食品標準栄養成分表2015」による



★ **ほうれんそうとヒジキの和え物** 2人分

〈 材料 〉

ほうれん草	100g
ひじきの五目煮(市販品)	1袋
すりごま	小さじ1

〈 作り方 〉

- ① 熱湯でほうれん草をサッとゆで水にさらす。水分をよくしぼる。
- ② ひじきの五目煮と①を和え、すりごまをふる。

\* ひじきの煮物 \*

- ① 乾燥ヒジキ(25g)を水でもどし、ざるにあげておく。  
人参(1本)千切り、油揚げ(1枚)千切りにする。
- ② 材料を油で炒め、しょうゆ・さとう・みりん各大さじ1で汁気がなくなるまで煮る。

\* まとめて作り、小分けして冷凍できます。  
卵焼きやごはん、和え物などにご利用下さい。



(1人分)	
熱量	48 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	1.8 g
炭水化物	5.5 g
食塩相当量	0.4 g
カルシウム	83 mg
食物繊維	3.7 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

(参考レシピ)

★ **厚揚げと小松菜の炒め煮** 2人分

〈 材料 〉

小松菜	100g
厚揚げ	80g
ちりめんじゃこ	10g
ごま油	小さじ1
めんつゆ	小さじ2

〈 作り方 〉

- ① 熱湯で油抜きした厚揚げは1cm幅、小松菜は4cmの長さに切る。
- ② 熱したフライパンにごま油と①を入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、めんつゆを入れて炒める。
- ④ 器に盛り、乾煎りしたちりめんじゃこを加える。



(1人分)	
熱量	201 kcal
たんぱく質	12.2 g
脂質	16.0 g
炭水化物	1.6 g
食塩相当量	0.4 g
カルシウム	235 mg
食物繊維	1.5 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

★ **桜えび入り大根のきんぴら** 2人分

〈 材料 〉

大根	140g
大根の葉	10g
さくらえび(又はちりめんじゃこ)	大さじ2弱(8g)
油	少々
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

〈 作り方 〉

- ① 大根は薄めの短冊切り、大根の葉は細かく刻む。
- ② フライパンに油を熱し、①とさくらえびを炒める。
- ③ ②にしょうゆとみりんを加え調味する。



(1人分)	
熱量	53 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	2.2 g
炭水化物	4.5 g
食塩相当量	0.6 g
カルシウム	110 mg
食物繊維	1.1 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

※ 大根の葉がたくさんある時は、サッと茹で、大根の葉だけで作ってもおいしいです。