



保存食品を活用して簡単クッキング！

～ カルシウム・食物繊維を手軽に摂ろう ～



★ 切干大根とさくらえびのごはん with ミルク 茶碗5杯程度

〈 材料 〉

米	2合
切干大根	20g
塩	小さじ1/5位(1.5g)
酒	大さじ2
さくらえび	大さじ2(10g)
スキムミルク	大さじ2(18g)
青ネギ	適量



〈 作り方 〉

- ① 米を洗い、浸水する。
- ② 切干大根は洗って水に浸して戻し、食べやすい長さに切る。
さくらえびは、粗めに切る。
- ③ 炊飯器に②・塩・酒を加え、分量まで水を加えて炊く。
- ④ 炊き上がったら、スキムミルクを混ぜ合わせる。
出来上がりに青ネギを飾る。

1人分(1杯として)

熱量	253 kcal
たんぱく質	6.6 g
脂質	0.7 g
炭水化物	1.9 g
食塩相当量	0.5 g
カルシウム	97 mg
食物繊維	1.3 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

★ 春キャベツのミルクスープ 4人分

〈 材料 〉

キャベツ	80g
カブ	80g
人参	60g
玉ねぎ	60g
ベーコン(千切り)	40g
スキムミルク	大さじ4(36g)
塩・バター	小さじ1/6・5g
水	600cc



〈 作り方 〉

- ① キャベツ・カブ・人参・玉ねぎは角切りにする。
- ② 鍋にベーコンを入れ弱火で炒め 野菜を加え再度炒める。
(脂の少ないベーコンの場合は焦げないように少し油を加える。)
- ③ 水を加え弱火で煮る。
- ④ スキムミルクを加え、バター・塩・コショウで味を調える。

1人分(1杯として)

熱量	100 kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	4.9 g
炭水化物	9.5 g
食塩相当量	0.6 g
カルシウム	120 mg
食物繊維	1.2 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

【無断転写による使用は、ご遠慮ください。】



～マヨネーズやドレッシングのかわりに豆腐の和え衣はいかがですか～

★ 青菜の豆腐マヨネーズ和え

4人分

〈 材料 〉

青菜(菜花・ほうれん草など)	200g
人参	50g
しょうゆ	少々
豆腐マヨネーズ(下記参照)	お好みで



〈 作り方 〉

- ① 青菜を熱湯でゆで、少量のしょうゆをかけ下味をつける。
- ② 人参は拍子切り(千切り)にし、電子レンジで2分位加熱する。
- ③ ①②を豆腐マヨネーズで和える。
* ひじきの煮物やお好みの茹で野菜などを加えてもよいでしょう。

1人分(小鉢1杯として)

熱量	72 kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	5.1 g
炭水化物	12.2 g
食塩相当量	0.7 g
カルシウム	148 mg
食物繊維	2.9 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

★ 豆腐マヨネーズ

4人分

〈 材料 〉

豆腐(木綿)	200g
サラダ油	小さじ2
酢	小さじ2
練がらし	小さじ1/3
塩	小さじ1/3
こしょう	少々



野菜のディップとしてもおすすめです。お好みで香辛料など加えオリジナルディップを!

〈 作り方 〉

- ① ボウルに材料を入れ泡立て器で混ぜ合わせる。
(フードプロセッサーでもOK)
* 豆腐は熱湯でサッと湯通しすると水が出づらくなります。

【 参考 】

★ 豆腐クリーム

4人分

豆腐 200g 牛乳 小さじ2 塩・顆粒ブイヨン・練りがらし 各小さじ1/3 コショウ 少々
・ボウルに材料を入れ泡立て器で混ぜ合わせる。(フードプロセッサーでもOK)

* 練りがらしを入れずに作るとホワイトソースがわりに使えます。

【無断転写による使用は、ご遠慮ください。】

