

野菜たっぷり簡単クッキング！

～ カルシウム・食物繊維を手軽に摂ろう ～



★ スキムミルク入りカレーピラフ

4人分

〈 材料 〉

米	2合
ツナ缶(軽く油を切る)	2缶
玉ねぎ(みじん切り)	1個
ピーマン(角切り)	3個
植物油	小さじ1程度
ケチャップ	小さじ2
A カレー粉	小さじ1～2
スキムミルク	大さじ2
塩	小さじ1/3

(加減してください)



1人分(1皿分)

熱量	398 kcal
たんぱく質	11.9 g
脂質	0.7 g
炭水化物	133.2 g
食塩相当量	0.6 g
カルシウム	22 mg
食物繊維	6.4 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

〈 作り方 〉

- ① 米を炊飯器に合わせた水の量で炊く。
- ② フライパンに油を加え玉ねぎ、ピーマンを炒める。
- ③ ツナ・調味料Aを加え味を調える。
- ④ 炊き上がったご飯に③を混ぜ合わせる。

* 具材をまとめて作り、パンにのせたり、茹で野菜・ゆでじゃが芋などと和えても利用できます。

* ツナ缶の代わりに、炒めたひき肉にしてもOK！

★ アサリのトマトスープ

4人分

〈 材料 〉

ベーコン(千切り)	40g
キャベツ(角切り)	80g
A 人参(角切り)	60g
玉ねぎ(角切り)	60g
ミニトマト(半分に切る)	80g
B アサリの水煮缶	1缶(130g)
トマトペースト	1本(18g)
水	600ml
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
オリーブオイル	適量
パセリ	お好みで



1人分(1杯として)

熱量	92 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	5.9 g
炭水化物	5.3 g
食塩相当量	0.7 g
カルシウム	40 mg
食物繊維	1.5 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

〈 作り方 〉

- ① 鍋にベーコンを入れ弱火で炒め A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オリーブオイルを加える。)
- ② Bを加え弱火で煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を調え、お好みでパセリを加える。



★ 野菜の酢漬け with ミルク 4人分

〈 材料 〉

冷凍洋風ミックス	300g
塩	少々
スキムミルク	大さじ1.5
酢	大さじ1.5
A しょうゆ	大さじ1.5
ゴマ油	小さじ1
砂糖	小さじ2
塩	少々(0.5g)



〈 作り方 〉

- ① 湯に塩を加え、冷凍洋風ミックスをゆで、ザルにあげる。
- ② ビニール袋にAを入れ、スキムミルクが残らないように混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加え、30分以上漬ける。

- * キャベツ・きゅうり・人参などお好みの野菜で作れます。
- * 大きめに切った生野菜を使う時は、塩もみをし水気を切って利用します。

1人分(小鉢1杯として)	
熱量	20 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0.5 g
炭水化物	2.7 g
食塩相当量	0.5 g
カルシウム	34 mg
食物繊維	2.3 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

(参考)

★じゃことトマトのトースト 1人分

〈 材料 〉

食パン(ライ麦入り)6枚切り	1枚
プチトマト	3個くらい
チーズ(溶けるタイプ)	20g(大さじ2)
しその葉(千切り、水にさらす)	1. 2枚
じゃこ	4g(小さじ山盛り2)



〈 作り方 〉

- ① プチトマトはよく洗い、4つ割にする。
 - ② 食パン全体にチーズをのせ、その上にじゃこ・プチトマトをちらし、トースターでこんがり焼く。
 - ③ 皿に盛り付け、しその葉を飾る。
- * しその葉の代わりに、バジルでもよく合います。
 - * 旬のトマトは旨みが濃く、それだけでソースになります。

1人分(1枚分)	
熱量	249 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	6.8 g
炭水化物	34.2 g
食塩相当量	1.5 g
カルシウム	230 mg
食物繊維	3.9 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

★豆腐クリーム(とろけるレアチーズケーキ風) 2人分

〈 材料 〉

絹ごし豆腐	150g
スキムミルク	大さじ1
レモン汁	小さじ1
砂糖	大さじ2~3

〈 作り方 〉

- ① 豆腐をキッチンペーパーで軽く押さえ水切りする。
 - ② 材料をミキサーにかけ、冷蔵庫に1時間位冷やす。
- * お好みでパルメザンチーズやシナモンパウダーを振る。