



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 ～



さけフレークの炊き込みご飯



1人分

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 308 kcal |
| たんぱく質 | 8.2 g |
| 脂質 | 2.2 g |
| 炭水化物 | 61.4 g |
| 食塩相当量 | 0.6 g |
| カルシウム | 76 mg |
| 食物繊維 | 0.9 g |

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<材料(4人分)>

| | |
|------------|------------|
| 米 | 2合 |
| 水 | 2合分 |
| まいたけ(ほぐす) | 100 g |
| しょうが(せんぎり) | ひとかけ |
| スキムミルク | 大さじ2(18 g) |
| 鮭フレーク | 1びん(52 g) |
| すりごま | 小さじ2 |
| こねぎ(小口切り) | お好みで |

<作り方>

- ① 米を分量の水で浸水する。
- ② ①にまいたけ・しょうがを加え炊く。
- ③ 炊き上がったら、少しずつスキムミルクをまぜ合わせる。
- ④ 鮭フレーク・すりごま・こねぎをまぜ合わせる。

* 鮭フレークのかわりに鮭缶や切身を利用しても作れます。
(切身の場合は、甘塩などを使用し、米の上のせ炊飯する。
炊き上がったから皮や骨を取り除いて混ぜ合わせます。)



きのこのミルクスープ



1人分(1皿分)

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 139 kcal |
| たんぱく質 | 5.4 g |
| 脂質 | 9.2 g |
| 炭水化物 | 9.8 g |
| 食塩相当量 | 0.8 g |
| カルシウム | 112 mg |
| 食物繊維 | 1.9 g |

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<材料(4人分)>

| | | |
|---|-----------|------------|
| A | ベーコン(千切り) | 40 g |
| | しめじ(ほぐす) | 100 g |
| | かぶ(角切り) | 80 g |
| | 人参(角切り) | 60 g |
| | 玉ねぎ(角切り) | 60 g |
| | スキムミルク | 大さじ4(36 g) |
| | 塩 | 小さじ1/3 |
| | こしょう | 少々 |
| | 水 | 600 ml |
| | 油 | 適量 |

<作り方>

- ① 鍋にベーコンを入れ弱火で炒め、Aを加えよく炒める。
(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。)
- ② 水を加え弱火で煮る。
- ③ スキムミルクを加え、塩・こしょうで味を調える。

* まいたけやしめじなど、きのこ類をほぐして冷凍しておく
炊き込みご飯や汁物に便利に使えます。



★ 切干大根と豆苗のペペロンチーノ風



1人分

| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 83 kcal |
| たんぱく質 | 5.0 g |
| 脂質 | 2.9 g |
| 炭水化物 | 10.6 g |
| 食塩相当量 | 0.4 g |
| カルシウム | 69 mg |
| 食物繊維 | 3.7 g |

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<材料(4人分)>

| | |
|-------------------|------------|
| 切干大根（もどして食べやすく切る） | 30 g |
| 豆苗（根を切り落とし半分に切る） | 1パック（100g） |
| まいたけ（かるくほぐす） | 1パック（100g） |
| にんにく（薄切り） | 1かけ |
| ちりめんじゃこ | 20g |
| オリーブ油 | 小さじ2 |
| 赤とうがらし | 少々 |
| 塩 | 少々(0.5 g) |

<作り方>

- ① フランパンにオリーブ油を入れ、にんにくを香りが出るまで炒める。
 - ② 切干大根・豆苗・まいたけを順に入れて炒め、しんなりしたら、ちりめんじゃこ、赤とうがらしを加え炒め合わせる。
 - ③ 塩で味を調える。
- * にんにく・赤とうがらしは、好みで加熱して下さい

～参考～

★ 切干大根のナポリタン風



1人分

| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 88 kcal |
| たんぱく質 | 4.0 g |
| 脂質 | 2.3 g |
| 炭水化物 | 13.8 g |
| 食塩相当量 | 0.8 g |
| カルシウム | 65 mg |
| 食物繊維 | 3.6 g |

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<材料（2人分）>

| | | |
|---|-------------------|--------|
| A | 切干大根（もどして食べやすく切る） | 20 g |
| | にんじん（せん切り） | 70 g |
| | ピーマン（せん切り） | 2 個 |
| | ハム | 2 枚 |
| | ケチャップ | 大さじ1 |
| | ソース | 小さじ1/2 |
| | こしょう | 少々 |

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、Aを炒める。ケチャップとソースを加え、こしょうで味を調える。



★ 小松菜とのしらすのチーズトースト



1人分

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 224 kcal |
| たんぱく質 | 8.2 g |
| 脂質 | 7.5 g |
| 炭水化物 | 31.5 g |
| 食塩相当量 | 1.0 g |
| カルシウム | 141 mg |
| 食物繊維 | 3.6 g |

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<材料（2人分）>

| | |
|---------------|-------|
| 小松菜のオイル蒸し（*1） | 150 g |
| 食パン（6枚切） | 2 枚 |
| しらす干し | 10 g |
| とろけるチーズ | 20 g |

<作り方>

- ① パンに汁気を切った小松菜のオイル蒸し、しらす干し、とろけるチーズをのせ、オーブントースターでこんがり焼く。

★ 小松菜のオイル蒸し（*1）

<材料>

| | |
|--------------|--------|
| 小松菜（3cm位に切る） | 300 g |
| オリーブ油 | 大さじ1.5 |
| にんにく（薄切り） | 1かけ |
| 赤とうがらし（輪切り） | 少々 |

<作り方>

- ① 鍋にオリーブ油を入れにんにく・赤とうがらし・小松菜をいれフタをする。
- ② 中火にかけ2分蒸し煮にする。

