

副菜と合わせてカルシウムたっぷり!

鮭のホイル焼き

鮭のホイル焼き



鮭以外の魚や肉を使ってOK!

塩分0.8g エネルギー 136kcal
カルシウム87mg

材料

	[1人分]	[4人分]
鮭	60g	240g
塩	0.5g	2g
酒	小さじ1	大さじ1・1/3
ブロッコリー	25g	100g
ぶなしめじ	25g	100g
ピザ用チーズ	10g	40g

作り方

- ①鮭は2切れずつに切って塩・酒をふる。
- ②しめじとブロッコリーは小房に分ける。
- ③アルミホイルを大きめに切って鮭・しめじ・ブロッコリー・チーズの順に重ね、しっかりと包む。
- ④フライパンに③を並べ水を張り、ふたをして20分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤フライパンから取り出し、皿に盛る。

小松菜のしらす和え



カルシウムたっぷり!

塩分0.6g エネルギー 23kcal
カルシウム94mg

材料

	[1人分]	[4人分]
にんじん	10g	40g
小松菜	50g	200g

ごま油	1g	4g
塩	0.5g	2g
しらす干し	3g	12g

このメニューは
ごはん(150g) エネルギー
を含みます 252kcal

トータル
塩分
2.4
g
トータル
エネルギー量
534
kcal
トータル
カルシウム
291
mg

*エネルギー、塩分、カルシウムは1人分です



作り方

- ①にんじんはせん切り、小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水とにんじんを入れ、火にかける。
- ③②が沸騰したら、小松菜を加える。
- ④③の野菜を好みのかたさにゆで、冷水に取りしっかり水けを切る。
- ⑤④にごま油・塩・しらす干しを加え混ぜ合わせる。

豆腐とわかめのみそ汁



だし入りみそで手軽においしく!

塩分0.9g エネルギー 35kcal
カルシウム37mg

材料

	[1人分]	[4人分]
水	140cc	560cc
玉ねぎ	20g	80g
だし入りみそ	小さじ1	大さじ1・1/3
カットわかめ	0.3g	1.2g
豆腐	20g	80g
ねぎ	1g	4g

作り方

- ①豆腐はさいの目切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水と玉ねぎを入れ、火にかける。
- ③水が沸騰し具材に火がとおったら、一度火を止め、みそを溶き入れる。

ミルクプリン



寒天を固まりやすくするには沸騰後
にしっかりと煮ることがポイント!
牛乳は沸騰させないように!

塩分0.1g エネルギー 88kcal
カルシウム73mg

材料

	[1人分]	[4人分]
牛乳	60cc	240cc
砂糖	7g	28g
生クリーム	10cc	40cc
粉寒天	1g	4g
水	50g	200g
いちごジャム	10g	40g

作り方

- ①粉寒天を分量の水に入れ沸騰させる。
- ②鍋に牛乳と砂糖を入れ、弱火で沸騰直前まで加熱する。
- ③②に①と生クリームの順に加え、よく混ぜる。
- ④カップに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ジャムは、分量外の湯でのばしてソースを作り、のせる。

