

生涯骨太クッキング

ご飯

150g(1人あたり)

エネルギー：252kcal、たんぱく質：3.8g、脂質：0.5g、カルシウム：5 mg、鉄：0.2g、食塩：0.0g

鮭の具たくさん中華あんかけ

【材料（4 人前）】

鮭・・・・・・・・・・4 切	オイスターソース・・・大さじ 1.5
片栗粉・・・・・・・・・・適量	しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1
サラダ油・・・・・・・・大さじ 1	水・・・・・・・・・・200 cc
小松菜・・・・・・・・・・4 株	水溶き片栗粉
にんじん・・・・・・・・1/2 本	片栗粉・・・・・・・・大さじ 1
まいたけ・・・・・・・・1 房	水・・・・・・・・・・大さじ 3

作りかた

- ①鮭の両面に片栗粉を薄くまぶしておく。小松菜は2センチ幅、にんじんは長さ2センチの薄切りにする。まいたけは手でほぐしておく。
- ②フライパンに油を引き、火にかけて両面がこんがりとするまで焼く。
- ③鍋に小松菜、にんじん、まいたけと水を入れて蓋をし、火にかける。野菜がやわらかくなったら、オイスターソースとしょうゆを入れ、火を止めて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④皿に鮭をのせ、③のあんをかける。

エネルギー：210kcal、たんぱく質：20.3g、脂質：7.1g、カルシウム：104 mg、鉄：2.1g、食塩：1.5g

合計 エネルギー：699kcal、たんぱく質：32.8g、脂質：18.7g、
カルシウム：348 mg、鉄：2.8g、食塩：2.5g



カリフラワーとトマトのチーズ焼き

【材料（4 人前）】

カリフラワー・・・・・・・・1 株	オリーブ油・・・・・・・・大さじ 2
トマト・・・・・・・・・・1 個	ピザ用チーズ・・・・・・・・40g
食塩・・・・・・・・・・小さじ 1/2	

作りかた

- ①カリフラワーは小房に分けて茹でる。トマトはくし切りにする。
- ②ボウルにカリフラワーとトマトを入れ、食塩とオリーブ油を入れてよく和える。
- ③耐熱容器に盛りつけ、ピザ用チーズを散らす。
- ④200℃に温めたオーブンで 10 分加熱する。

エネルギー：86kcal、たんぱく質：3.4g、脂質：6.2g、カルシウム：62 mg、鉄：0.4g、食塩：0.8g

ヨーグルト寒天

【材料（4 人前）】

プレーンヨーグルト・・・・・・・・400g	粉寒天・・・・・・・・・・3g
牛乳・・・・・・・・・・200 cc	いちごジャム・・・・・・40g
砂糖・・・・・・・・・・30g	

作りかた

- ①ヨーグルトは常温に戻し、泡だて器でよく混ぜて均一にしておく。
- ②小鍋で牛乳を温め、沸騰したら粉寒天を入れて弱火にして 2～3 分かき混ぜながら煮溶かす。
- ③②に砂糖を入れて溶かしたら火を止め、ヨーグルトを入れて混ぜる。
- ④型に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で 1 時間弱冷やし固め、盛りつけの際にいちごジャムをのせる。

エネルギー：151kcal、たんぱく質：5.3g、脂質：4.9g、カルシウム：177 mg、鉄：0.1g、食塩：0.2g