



「カルシウム料理」



◆ メニュー ◆

サバ缶のスペイン風オムレツ

切り干し大根のサラダ

きのこのスープ

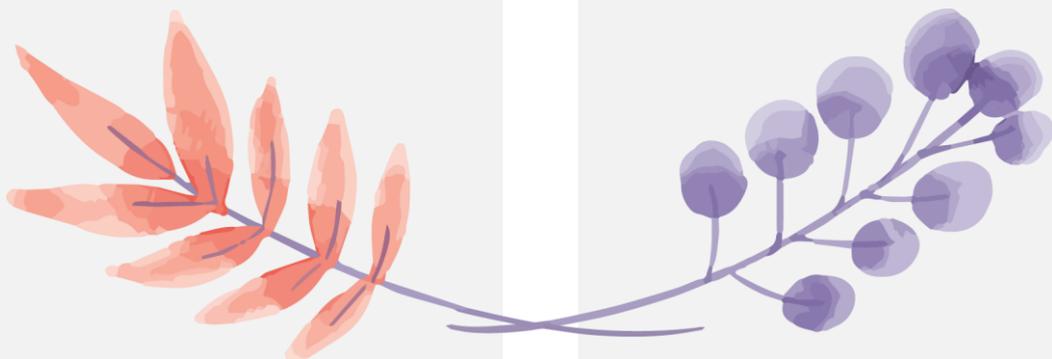
豆花

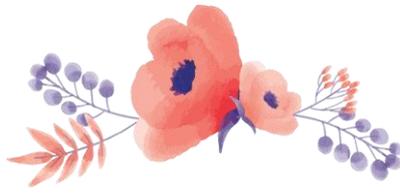
ごはん



2021年10月20日

テーマ別料理教室





サバ缶のスペイン風オムレツ

材料(2人分)

卵	2個
サバ水煮缶	1/2缶(75g)
キャベツ	100g
ピザ用チーズ	15g
スキムミルク	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1/2
〈アイオリソース〉	
プレーンヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
すりおろしにんにく	少々

エネルギー 271.0Kcal たんぱく質 17.9g カルシウム 236.8mg 塩分相当量 1.3g

作り方

- ①サバ水煮缶はフォークで粗くほぐす。キャベツは1cm角に切る。
- ②卵はボウルに溶きほぐし、ピザ用チーズ、スキムミルク、塩、こしょうを加えて混ぜる。①も加えて混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を流し入れる。混ぜて半熟状になるまで火を通し、蓋をして弱火で3分焼く。
- ④③の上下を返し、蓋をしてさらに弱火で3分焼き、火を止めて2分ほど蒸らす。
- ⑤アイオリソースはよく混ぜる。
- ⑥④を切り分けて盛りつけ、アイオリソースを添える。

切り干し大根のサラダ

材料(2人分)

切り干し大根	15g	
かいわれ	1/2パック	
ミニトマト	4個	
A	酢	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	しょう油	小さじ1/2
	七味唐辛子	少々

エネルギー 48.8Kcal たんぱく質 1.4g カルシウム 31.4mg 塩分相当量 0.3g

作り方

- ①切り干し大根は水で戻し、食べやすい大きさに切り、水気を切る。かいわれは半分にする。
- ②ボウルにAの調味料を入れて電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ③②に①を入れて和える。
- ④器に盛り、半分に切ったミニトマトを飾る。

きのこのスープ

材料(2人分)

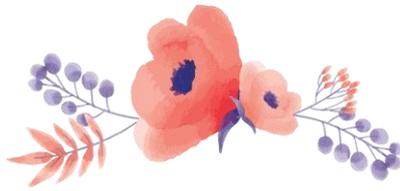
しめじ	50g
えのき	40g
オクラ	1/2本
生姜	5g
水	300ml
鶏がらスープ	小さじ3/4
しょう油	小さじ1
ごま油	小さじ1
こしょう	少々

エネルギー 28.2Kcal たんぱく質 1.6g カルシウム 2.2mg 塩分相当量 1.0g

作り方

- ①しめじは石づきをとってほぐしておく。えのきは半分に切る。生姜は千切りにする。
- ②鍋に水と鶏がらスープ、きのこ、千切り生姜を入れて火にかける。
- ③きのこに火がとおったら、しょう油、ごま油、こしょうを加える。
- ④器に盛り、下茹ですて輪切りにしたオクラを浮かす。





豆花

材料(2人分)

無調整豆乳	250ml
はちみつ	大さじ 1/2
粉ゼラチン	3g
水	大さじ1
黄桃	1/2 個
つぶあん	30g
ミックスナッツ	8g

作り方

- ①鍋に豆乳とはちみつを入れて弱火にかけてふつふつとするまで温める。
- ②水にふやかした粉ゼラチンを①に加えて混ぜ、パットに流し入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ③黄桃はくし形に4等分、ミックスナッツは粗く砕く。
- ④②をスプーンなどですくい器に盛り、黄桃、つぶあん、ミックスナッツをトッピングする。

エネルギー 160.9g たんぱく質 7.5g カルシウム 28.2mg 塩分相当量 0.0g

ご飯

材料(2人分)

米	120g
---	------

作り方

- ①米の1.2倍の水で炊く。

エネルギー 214.8g たんぱく質 3.7g カルシウム 3.0mg 塩分相当量 0.0g

一人分栄養価 エネルギー 723.7Kcal たんぱく質 32.1g カルシウム 301.6mg 塩分相当量 2.6g
一人分野野菜量(きのこ含む) 150.3g

