

カルシウムを上手にとるバランス料理

(材料は全て1人分です)

材料表に記した分量は1カップ=200cc、大さじ1=15cc、小さじ1=5cc、ミニスプーン1=1ccです。

主食 ご飯 110g エネルギー 163kcal 塩分 - g

主菜 サケとチーズの和風ロールキャベツ エネルギー232kcal 塩分 1.9g

【材料】

- キャベツ 2枚 生サケ 1/2切れ(40g) スライスチーズ 30g 万能ねぎ 1本 えのきたけ 25g だし 1/2カップ 牛乳 75cc 片栗粉 小さじ1/2 しょうがのせん切り 少量
- A (みそ 大さじ1/2 みりん 大さじ1/4)

【作り方】

- キャベツはゆでて、冷ましておく。
- サケは皮と骨を取り除く。
- 万能ねぎは5cmに切り、えのきたけは石づきを除く。
- キャベツにサケ、ねぎ、チーズをのせて俵型に包みこむ。
- 鍋に並べ、だしを加え、ふたをして沸騰後弱火で約10分煮る。この煮汁にAを溶き入れ、牛乳を加え、ふたはせずに、さらに5分煮る。
- 煮汁を切って皿に盛り、煮汁に水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけてかける。しょうがのをのせる。

副菜 にんじんとツナのサラダ エネルギー92kcal 塩分 0.9g

【材料】

- にんじん 50g たまねぎ 25g にんにく 小さじ1/2 ツナ缶 1/4缶 レタス 1枚
- ドレッシング (粒マスタード 大さじ1/2 白ワインビネガー 大さじ1/2 こしょう 少々 しょうゆ ミニスプーン1)

【作り方】

- ツナは油を切っておく。
- にんじんはせん切り。たまねぎとにんにくはみじん切り。
- 2をあわせて、電子レンジに3~4分かける。(電子レンジが無い場合は、にんじんはゆで、たまねぎは塩もみする)
- ドレッシングを作り、材料を和える。器にサラダを盛り、レタスを添える。

副菜 わかめとキムチのスープ エネルギー27kcal 塩分 1.5g

【材料】

- わかめ (もどして) 12g キムチ 20g 牛薄切り肉 10g 小松菜 20g ねぎ 5g 固形スープの素 1/4個 水 1カップ

【作り方】

- わかめ、キムチはざく切りにする。牛肉は4~5mm幅に切り、ねぎは斜め切りにする。小松菜はゆでて3~4cmに切る。
- 鍋に固形スープの素と分量の水を入れ、火にかけてスープを作る。
- 2にわかめ、牛肉を入れ、煮る。
- キムチ、小松菜、ねぎを加え、さっと煮る。

1食あたり ・エネルギー514kcal ・脂質 18.2g ・カルシウム 377mg ・鉄 3.8mg ・塩分 4.2g ・タンパク質 31.2g