

## 骨粗しょう症予防料理教室



主食	ごはん
主菜	いわしの野菜巻きソテー
副菜（汁物）	モロヘイヤの中華スープ
副菜	糸寒天と水菜の酢の物
副菜（デザート）	バナナのトライフル

エネルギー 577kcal 塩分 2.1g

平成 29 年 8 月 24 日（木）

## ～ 骨粗しょう症予防料理教室～

**本日の献立** エネルギー577kcal 塩分 2.1g カルシウム 303mg

- ・主 食 ごはん
- ・主 菜 いわしの野菜巻きソテー
- ・副菜(汁物) モロヘイヤの中華スープ
- ・副 菜 糸寒天と水菜の酢の物
- ・副菜(デザート) バナナのトライフル

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主食 ごはん

<材料> 4人分  
半搗き米 1 合半  
エネルギー200kcal 塩分 0g  
水 適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜に置いて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

### 主菜 いわしの野菜巻きソテー

<材料> 4人分  
エネルギー200kcal 塩分 1.0g  
いわし 4枚  
塩 小さじ1/4 かつおだし 大さじ2  
焼きのり 1枚 しょうゆ 大さじ1/2  
赤パプリカ 1個 みりん 大さじ1/2  
小麦粉 小さじ4  
ごま油 大さじ1 大葉 4枚

<作り方>

- ① いわしに、塩をふる。のりは4等分に切り、パプリカは細切りにする。
- ② いわしに小麦粉をまぶし、のりを、パプリカをのせてまく。表面にも小麦粉をはたく
- ③ フライパンにごま油を熱してころころと焼き、合わせた調味料を加えてからめる。
- ④ 皿に大葉を敷いてその上に③をもる。

## 副菜(汁物) モロヘイヤの中華スープ

＜材料＞4人分		エネルギー30kcal 塩分 1.0g	
モロヘイヤ	120g	中華風顆粒だし	4g
干し椎茸	4枚	酒	小さじ2
ミニトマト	4個	しょうゆ	小さじ2
水	500ml	卵白	1個分

### ＜作り方＞

- ① 干し椎茸は戻し、軸をとって薄切り。戻し汁はとっておく。
- ② モロヘイヤは葉をちぎり、茎は穂先半分を2cmにきる。下は硬いので捨てる。
- ③ 鍋水500ml+戻し汁100mlに椎茸をいれ火にかけ、沸騰したら弱火で3分。その後モロヘイヤの茎をいれ1分、その後、葉と半分にしたトマトをいれる。
- ④ ひと煮立ちしたら顆粒だしと調味料をいれる。
- ⑤ 卵白はときほぐし、煮立ってる④に流し入れる。

## 副菜 糸寒天と水菜の酢の物

＜材料＞4人分		エネルギー39kcal 塩分 0.1g	
糸寒天	8g	桜エビ	8g
水菜	100g	さとう	小さじ2
人参	80g	酢	大さじ2と2/3
白炒りごま	4g	ねりわさび	小さじ1

### ＜作り方＞

- ① 糸寒天は水で戻しておく。水菜は2cmに、人参は千切りにする。
- ② ごまと桜エビはフライパンで香りが立つまでからいりする。
- ③ ボールに調味料をまぜあわせ、水気を切った①を加えてあえ、②をかける。

## 副菜(デザート) バナナのトライフル

＜材料＞4人分		エネルギー108kcal 塩分 0g	
バナナ	1本(160g)	さとう	大さじ2
牛乳	2/3カップ	卵黄	1個分
		小麦粉	4g

### ＜作り方＞

- ① ボールにさとうと卵黄をいれ泡だて器で混ぜあわせ、白っぽくなったら小麦粉をいれ、粉ぼさがなくなるまで混ぜあわせる。
- ② ①に牛乳をくわえてよく混ぜあわせ、こし器でこして鍋に移す。中火にかけ、へらでたえず混ぜながら加熱する。鍋底がこげないように注意する。
- ③ さらさらとつやのある状態になったらボールにあけ、ラップをかけて冷ます。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。バナナを切って器にもり、冷えた②をかける。