

## 骨の健康を保つ料理に挑戦



主食	ごはん
主菜	鮭のオーブン焼き味噌マヨ風味
副菜（汁物）	ごろごろ具だくさんミルクスープ
副菜	小松菜の煮びたし
副菜（デザート）	りんごカスタードプリン

エネルギー 647kcal 塩分 2.3g カルシウム 414mg

## “ 骨の健康を保つ料理に挑戦 ”

### 本日の献立

- ・ 主食                    五分搗きごはん
- ・ 主菜                    鮭のオーブン焼き味噌マヨ風味
- ・ 副菜(汁)              ごろごろ具だくさんミルクすーぷ
- ・ 副菜                    小松菜の煮びたし
- ・ 副菜                    りんごカスタードプリン

主食・主菜・副菜を  
そろえましょう！

1人分のエネルギー647kcal 塩分2.3g カルシウム414mg

### ☆五分搗きご飯

<材料>4人分 1人分エネルギー200kcal カルシウム2mg

5分搗き米	1.5合	水	適量
-------	------	---	----

<作り方>

- ① 研いだ米を水に浸水させ、普通に炊く。

### ☆鮭のオーブン焼き味噌マヨ風味

<材料>4人分 1人分のエネルギー171kcal 塩分0.6g カルシウム68mg

生鮭(2~3個に切る)	4切	A	マヨネーズ	15g
わけぎ(小口切り)	3本		プレーンヨーグルト	15g
赤・黄パプリカ(乱切り)	各半分		味噌	10g
エリンギ(長さ半分縦半分)	2本		粉チーズ	10g

<作り方>

- ① Aにわけぎと半量の粉チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ② 天板にオーブンシートを敷き鮭を並べ、①を鮭に塗る。パプリカ・エリンギもオーブンシートに並べる。
- ③ 200℃のオーブンで7~8分焼く。焦げ目が付いたらアルミホイルをかぶせ、さらに5分焼く。
- ④ 器に魚とパプリカ・エリンギを盛り付ける。残りの粉チーズを振る。

## ☆ごろごろ具だくさんミルクすーぷ

<材料>4人分 1人分のエネルギー 89kcal 塩分 0.9g カルシウム 118mg

チンゲン菜(ざく切り)	小2株	蒸し大豆	50g	
玉ねぎ(1cm角)	1/4個	きくらげ(細かく切る)	2~3個	
人参(1cm角)	40g	A {	鶏がらスープの素	小さじ3
さつま芋(いちょう切)	80g		水	3カップ
			スキムミルク	大さじ4

<作り方>

- ① スキムミルクはAの水3カップの一部でしっかり溶いしておく。
- ② Aで人参・玉ねぎ・さつま芋を柔らかくなるまで煮る。チンゲン菜・きくらげ・大豆を加え1~2分煮て、火を通す。火を止めてスキムミルクを溶かし入れる。

## ☆小松菜の煮びたし

<材料>4人分 1人分のエネルギー 79kcal 塩分 0.7g カルシウム 155mg

小松菜(3cm長さに切る)	200g	A {	だし汁	150ml
油揚げ(横半分, 8mmの短冊)	2枚		しょうゆ	大さじ1
しめじ(小房に分ける)	1/2パック		みりん	大さじ1
赤唐辛子(小口切り)	1本			

<作り方>

- ① 鍋にAを煮たて、油抜きした油揚げ・しめじを入れて5分煮る。次に小松菜の茎の部分を加え2~3分煮る。最後に葉の部分を加えて1~2分煮て、火を止める。冷めるまでそのままにしてから、盛り付ける。

## ☆りんごカスタードプリン

<材料>4人分 1人分のエネルギー 108kcal 塩分 0.1g カルシウム 68mg

卵	2個	A {	はちみつ	大さじ1
牛乳	1カップ		レモン汁	小さじ1
はちみつ	大さじ1		水	大さじ4
紅玉リンゴ(1cm角切)	小1/2個		バニラエッセンス	少々

<作り方>

- ① 鍋にりんごとAを入れ、りんごが半透明になるまで弱火で煮る。飾り用に少量取りおき、残りのりんごを器に等分に入れる。
- ② 牛乳とはちみつを合わせ沸騰手前まで温める。
- ③ ボウルに卵を溶き、②を少しずつ加え混ぜ、バニラエッセンスも加える。濾して①のりんごの入った器に流し入れる。
- ④ お湯を張った天板に並べ160℃のオーブンで20~25分蒸し焼きにする。(蒸し器15~20分でも可)
- ⑤ 粗熱をとり冷やして、取り置きりんごを飾る。