

旬の野菜を美味しく食べよう ～ ほねの健康 ～



主食	ごはん
主菜	いわしのミンチ ごまと大葉焼き
副菜（汁物）	小松菜と豆腐のみそ汁
副菜	切干大根の簡単サラダ
副菜	フルーツミルク寒天

エネルギー 618kcal 塩分 2.4g カルシウム363mg

令和元年8月5日(月)

旬の野菜をおいしく食べよう！ ～「ほねの健康」～

本日の献立

エネルギー618kcal 塩分2.4g カルシウム363mg

- ・主食 ごはん
- ・主菜 いわしのミンチ ごまと大葉焼き
- ・副菜(汁物) 小松菜と豆腐のみそ汁
- ・副菜 切干大根の簡単サラダ
- ・副菜(デザート) フルーツミルク寒天

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

<材料> 4人分

エネルギー200kcal 塩分-g カルシウム5mg

半搗き米 1合半 水 適量

<作り方>

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

副菜(汁物)小松菜と豆腐のみそ汁

みそ汁でカルシウムアップ！

<材料> 4人分

エネルギー51kcal 塩分0.8g カルシウム78mg

小松菜 1/3束 みそ 大さじ1と1/2
絹豆腐 1/3丁 だし 3カップ
油揚げ 1/2枚

<作り方>

- ① 小松菜は、2～3cm長さに切り、豆腐はさいの目に切り、油揚げは熱湯をかけ油抜きをし半分にしてから細切りにする。
- ② なべにだしを煮たて①の小松菜を加えさっと煮て、豆腐と油揚げを入れみそを溶きいれて煮たつ直前に火を止める。 **Point** みそを入れたら煮過ぎないようにする。

主菜 いわしのミンチ ごまと大葉焼き

食欲をそそるカレー風味！

<材料> 4人分

エネルギー236kcal 塩分0.9g カルシウム 171mg

いわし（3枚おろし）	4尾		しお	小さじ1/4
長ねぎ	1本		こしょう	少々
ごぼう	1/3本	A	しょうゆ	大さじ1/2
しょうが	1片		カレー粉	小さじ1
白いりごま	大さじ1と1/2		スキムミルク	大さじ3
大葉	4枚		片栗粉	大さじ1
レモン（楕形）	1/2個	サラダ油		大さじ1
ミニトマト	4個			

<作り方>

Point ごぼうのささがきは水にさらす。

- ① 長ねぎはみじん切り、ごぼうは短めのささがき、しょうがはすりおろす。
- ② いわしは包丁で細かくたたくように切って粘りが出るようにする。
- ③ ②に①とAを混ぜ合わせて、8等分にして丸め、白いりごまを片側につける。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③のごま部分を下にして焼きつけ、半分に切った大葉をのせる。返して大葉側も焼き付ける。皿に盛り、レモンとミニトマトを添える。

副菜 切干大根の簡単サラダ

塩昆布で野菜がおいしい！

<材料> 4人分

エネルギー57kcal 塩分0.6g カルシウム49mg

切干大根	25g	A	塩昆布	12g
きゅうり	1本		サラダ油	大さじ1
にんじん	40g			

<作り方>

- ① 切干大根は、水につけて戻してから熱湯をかける。水気を絞ってから3~4cmの長さに切る。
- ② きゅうり、にんじんは3~4cmに合わせて干切りにし、にんじんは茹でておく。
- ③ ボウルにAを合わせ①・②を加えて混ぜ合わせる。 **Point** 冷やしてさらに美味。

副菜(デザート) フルーツミルク寒天

夏のデザートにぴったり！

<材料> 4人分

エネルギー74kcal 塩分0.1g カルシウム60mg

ネーブルオレンジ	1個		水	1/4カップ
キウイフルーツ	1/2個	A	砂糖	大さじ2
牛乳	3/4カップ		粉寒天	1/2袋弱

<作り方>

- ① ネーブルオレンジは、皮をむいて果肉を取り出す。キウイフルーツはいちょう切りにして器に等分に入れる。
- ② Aをなべに入れ中火にかけ、ヘラ等で混ぜる。沸騰してから1分程熱したら牛乳を入れひと煮たちしたら、火からおろす。 **Point** 粉寒天はしっかり溶かす。
- ③ ①の中に②を入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。