

骨美人を目指そう！ 丈夫な骨づくりのために



主食	ごはん
主菜	ちょっぴり洋風ちゃんちゃん焼き
副菜（汁物）	さくらえびの豆乳スープ
副菜	夏野菜ときのこのしょうが酢和え
副菜	かぼちゃのきな粉団子

エネルギー 593kcal 塩分 2.6g

令和3年 07月 20日(火)

骨美人を目指そう！ 丈夫な骨づくりのために

本日の献立	エネルギー593kcal 塩分 2.6g
・主食	ごはん
・主菜	ちよっぴり洋風ちゃんちゃん焼き
・副菜(汁物)	さくらえびの豆乳スープ
・副菜	夏野菜ときのこのしょうが酢和え
・副菜(デザート)	かぼちゃのきな粉団子

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主菜 ちよっぴり洋風ちゃんちゃん焼き

簡単！ビタミンDたっぷりホイル焼き！

<材料> 2人分		エネルギー208kcal	塩分 1.0g	カルシウム 74mg
生鮭	2切	玉ねぎ(薄切り)	1/4個	
A { 酒	小さじ 1/2	C { えのき茸(ほぐす)	1/4パック	
{ しょう油	少々		ピーマン(細切り)	1/2個
B { マヨネーズ	大さじ 1	赤・黄パプリカ(細切り)	各 1/4個	
{ 味噌	大さじ 1/2		しいたけ(細切り)	2枚
スライスチーズ(半分に切る)	1枚	レモン(2等分に切る)	1/4個	

<作り方>

- ① 魚にAで、下味をつける。
- ② アルミホイルに玉ねぎを敷き、魚をのせB(混ぜ合わせる)を塗り、Cをのせて包む。フライパンで約10~15分蒸焼にする。焼けたらホイルを開けチーズをのせ再び閉じ、予熱でチーズを溶かす。
- ③ 器にホイルごと盛り付け、レモンを添える。

Point チーズは魚が焼けたら直ちに入れる。

主食 ごはん

<材料> 4人分		エネルギー192kcal	塩分 0g	カルシウム 2.8mg
精白米	1合半	水	適量	

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

副菜(汁物) さくらえびの豆乳スープ

桜えび香る骨太すーぶ

＜材料＞2人分		エネルギー68kcal 塩分1.0g カルシウム134mg	
さくらえび	大さじ1	豆乳	150ml
人参(薄い短冊切り)	20g	鶏ガラスープ	150ml
青梗菜(ざく切り)	1株	煎りごま(白)	小さじ1
きくらげ(戻して大きければ細かく切る)	3～4個	粗びきこしょう(お好みで)	適宜

＜作り方＞

- ① さくらえびを鍋で、から煎りする。その中に鶏ガラスープと人参を加え煮る。
- ② 人参が柔らかくなったら、青梗菜・きくらげを加え火を通す。
- ③ 豆乳を加え温め、出来上がりにごまを加え、お好みでこしょうをふる。

Point 豆乳は沸騰しないように火加減に注意。

副菜 夏野菜ときのこのしょうが酢和え

しょうがを利かせて食欲増進！

＜材料＞2人分		エネルギー42kcal 塩分0.6g カルシウム28mg	
トマト(角切り)	1個	酢	小さじ2
生わかめ(一口大に切る)	30g	さとう	小さじ1
A しめじ(小房に分ける)	1/3パック	B しょうゆ	小さじ1弱
ホールコーン缶	大さじ2	だし	小さじ2
オクラ(板ずりし茹で小口切り)	2本	しょうがすりおろし	小さじ1～2

＜作り方＞

- ① しめじは茹でて、火を通す。わかめはさっと湯通しする。
- ② Aを、B(よく混ぜ合わせる)で和える。

Point 食べる直前に和える。

副菜(デザート) かぼちゃのきな粉団子

紫外線に負けない美肌団子

＜材料＞2人分		エネルギー83kcal 塩分微量 カルシウム42mg	
かぼちゃ(皮と種は除く)	100g	きな粉	大さじ1/2
スキムミルク	小さじ1	オレンジ	1/3個
粉末黒さとう	大さじ1/2	キウイフルーツ	1/4個

＜作り方＞

- ① かぼちゃはラップに包み、柔らかくなるまで約2分加熱する。黒さとうの半量とスキムミルクを混ぜて加え、マッシャーでつぶす。2等分にして丸める。
- ② きな粉と残りの黒さとうを混ぜ合わせ、①の団子にまぶす。
- ③ 器に盛り、お好みに切ったフルーツを添える。

Point かぼちゃは熱いうちにつぶす。