

# 骨コツ元気に骨太生活！ ～丈夫な骨づくりのために～



主食	ごはん
主菜	さくらえび入り豆腐ハンバーグ
副菜（汁物）	小松菜とわかめのみそ汁
副菜	ミモザサラダ
副菜	レモンヨーグルトゼリー

エネルギー 583kcal 塩分 2.4g

令和4年7月19日(火)

# 骨コツ元気に骨太生活！ ～丈夫な骨づくりのために～

**本日の献立** エネルギー583kcal 塩分2.4g カルシウム316mg

- ・主食 ごはん
- ・主菜 さくらえび入り豆腐ハンバーグ
- ・副菜(汁物) 小松菜とわかめのみそ汁
- ・副菜 ミモザサラダ
- ・副菜(デザート) レモンヨーグルトゼリー

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193kcal 塩分0g カルシウム3mg  
精白米 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分浸水し、炊飯する。

## 主菜 さくらえび入り豆腐ハンバーグ

カルシウムたっぷりハンバーグ

＜材料＞2人分 エネルギー193kcal 塩分0.9g カルシウム142mg

木綿豆腐	1/2丁	A 卵	1/2個
鶏ひき肉	90g	A しょうが汁	小さじ1
さくらえび(素干し)	大さじ1	A 塩・こしょう	少々
ほうれん草・にんじん	各20g	A 片栗粉	大さじ1
生しいたけ	1個	サラダ油	大さじ1/2
青じそ	2枚	ポン酢しょうゆ	小さじ2

＜作り方＞

- ① 木綿豆腐は、キッチンペーパーに包んで500Wの電子レンジで3分程加熱し、水切りをする。
- ② ほうれん草、にんじん、生しいたけは石づきを除き、共にみじん切りにし電子レン

ジにかける。

- ③ ボウルに鶏ひき肉とAを合わせてよく練り②を加え、①を手でつぶしながら混ぜる。さくらえびを加え6等分にして小判型に成形する。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し③を片面2~3分ずつ焼く。
- ⑤ 皿に青じそを敷き④を盛り付け、ポン酢しょうゆをかける。

**Point** 木綿豆腐はしっかり水切りする。

## 副菜(汁物) 小松菜とわかめのみそ汁

手早くできるみそ汁

＜材料＞2人分		エネルギー29kcal		塩分0.9g		カルシウム66mg	
小松菜	1株	みそ	15g				
カットわかめ	4g	だし	300ml				

＜作り方＞ **Point** 火が通りやすいので煮過ぎない。

- ① 小松菜は、3~4cmに切る。
- ② 鍋にだしを入れ、①とカットわかめを入れ煮立ったらみそを加えひと煮立ちしたら火を止める。

## 副菜 ミモザサラダ

色鮮やかな一品です

＜材料＞2人分		エネルギー99kcal		塩分0.5g		カルシウム28mg	
レタス	2枚	A 酢	大さじ1と1/2				
卵	1個	A オリーブ油	小さじ2				
ミニトマト	4個	A はちみつ	小さじ1/2				
アスパラガス	2本	A 粒マスタード	小さじ1				
		A 塩・こしょう	各少々				

＜作り方＞ **Point** ゆで卵の白身と黄身は分けて裏ごしする。

- ① 卵は、固ゆでにする。白身と黄身を分け、それぞれ裏ごししておく。
- ② レタスは冷水につけパリっとさせ、ミニトマトは半分に切る。アスパラガスは根元の固い部分を切り、3~4cm長さに切りゆでる。
- ③ 器に②を盛り付け、①の白身と黄身をかける。
- ④ Aをよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、食べる直前にかける。

## 副菜(デザート) レモンヨーグルトゼリー

レモン風味のさっぱりデザート

＜材料＞2人分		エネルギー69kcal		塩分0.1g		カルシウム77mg	
プレーンヨーグルト	100g	粉ゼラチン	1/2袋				
牛乳	30ml	水	大さじ1				
砂糖	大さじ1と1/2	レモン汁	大さじ1/2				

＜作り方＞ **Point** 材料を入れたらよく混ぜる。

- ① 粉ゼラチンは、水大さじ1に振り入れてふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけて、泡立て器で混ぜながら砂糖を溶かし、沸騰直前に火を止める。
- ③ ②に①を入れて溶かし、ヨーグルトとレモン汁を入れ型に入れ冷やし固める。