

## 骨コツ貯金で元気よく～丈夫な骨の食事～

主催 八潮市保健センター

## 【じゃこ焼きめし】 323kcal たんぱく質9.5g 塩分1.4g

材料（4人分）

ごはん	……………	1.5合(米225g)
にんじん	……………	60g
玉ねぎ	……………	60g
しいたけ	……………	40g
ピーマン	……………	60g
かぼちゃ	……………	60g
にんにくチューブ	・	小さじ1
ちりめんじゃこ		60g
卵	……………	1個
サラダ油	………	大さじ1と1/2
酒	……………	大さじ2
しょうゆ	……………	大さじ1
こしょう	……………	少々

作り方

- ①にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ピーマンは6～7mm角に切る。かぼちゃは1cm角に切る。
- ②フライパンに油とピーマン以外の野菜、にんにくチューブ、酒大さじ1をまわし入れて弱めの中火で3分程蒸し焼きにする。
- ③野菜が柔らかくなったら、ピーマンとじゃこを溶き卵を加えてさっと炒める。
- ④ごはんを加えて、酒大さじ1を加え、鍋肌からしょうゆを回し入れて全体を炒め合わせる。
- ⑤こしょうをふり、皿に盛り付ける。

## 【鯖缶と玉ねぎのサラダ】 119kcal たんぱく質7.7g 塩分0.4g

材料（4人分）

鯖水煮缶	……………	120g(固形量)	
春菊	……………	40g	
キャベツ	……………	40g	
紫玉ねぎ	……………	60g	
にんじん	……………	40g	
A	プレーンヨーグルト	・	大さじ4
	マヨネーズ	………	大さじ2
	こしょう	………	少々

作り方

- ①春菊は葉をつんで食べやすい大きさに切り、茎は斜め薄切りにする。キャベツを千切り、紫玉ねぎは薄切りにしにんじんは3cmの長さの千切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③野菜を合わせて器に盛り付け汁気を切った鯖缶をのせて、②をかける。

## 【大根のスープ】

15kcal たんぱく質0.6g 塩分0.7g

材料（4人分）

葉つき大根	……	200g
とろろ昆布	……	8g
コンソメ	……	1個
水	……	600cc
桜えび	……	2g

作り方

- ①大根の根は拍子木切りにし、葉は小口切りにする。
- ②鍋に水、コンソメ、大根の根を入れて火にかける。大根に火が通ったら葉ととろろ昆布を加えてさっと煮、火を止める。
- ③桜えびをフライパンに入れ、中火にかけて香ばしい香りが出るまで乾煎りする。
- ④器にスープを盛り、③をトッピングする。

## 【ミルクプリン】

103kcal たんぱく質3.8g 塩分0.1g

材料（4人分）

牛乳	……	400cc
砂糖	……	大さじ2
粉寒天	……	2g
ゼラチン	……	2.5g
水（ゼラチン用）	…	大さじ1
黄桃缶詰（固形量）	…	80g

作り方

- ①ゼラチンは大さじ1の水にふやかす。  
牛乳を冷蔵庫から出しておく。  
黄桃缶を適当な大きさに切る。
- ②鍋に牛乳1/2量、砂糖、粉寒天を入れ、かきまぜながら沸騰させる。
- ③火を止め、残りの牛乳を加えよく混ぜ、ふやかしたゼラチンを加え、さらによく混ぜる。  
型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④器に盛り黄桃缶をトッピングする。



合計

エネルギー	560kcal
たんぱく質	21.6g
塩分	2.6g