

## 骨コツ貯金で元気よく

### ～丈夫な骨の食事～

#### 鮭ときのこの包み焼き



##### 材料・分量(4人分)

生鮭・・・・・・・・・・・・・・・・4切れ  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・ふたつまみ  
胡椒・・・・・・・・・・・・・・・・少々  
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・150g  
しめじ・・・・・・・・・・・・・・1/2パック(50g)  
まいたけ・・・・・・・・・・・・・・1/2パック(50g)  
えのきだけ・・・・・・・・・・・・・・1/2パック(50g)  
レモン・・・・・・・・・・・・・・1個  
マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・大さじ4  
アルミホイル

##### 作り方

- ① 鮭に塩を振り、10分程置く。表面に上がった水気をペーパーで拭く。胡椒を振る。
- ② 玉ねぎは薄切り、えのきだけは根元を切り落とし2～3cm長さに切る。まいたけ、しめじは小房に分ける。レモンは薄くスライスする。
- ③ ボウルに玉ねぎ、きのこ類を全て入れ、マヨネーズで和える。
- ④ アルミホイルを広げ、鮭を置き、その上に③、レモンを乗せ包む。
- ⑤ フライパンに入れ、1cm程の高さまで水を入れ、蓋をし弱火で10～15分程焼く。オーブンの場合は180℃で15分。

#### 小松菜とかぼちゃのチーズ和え

##### 材料・分量(4人分)

小松菜・・・・・・・・・・・・・・100g  
かぼちゃ・・・・・・・・・・・・・・100g  
クリームチーズ・・・・・・・・・・・・・・30g  
麺つゆ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

##### 作り方

- ① 小松菜は根を切り、良く洗い、沸騰した湯で2～3分茹でザルにあげ、粗熱が取れたら良く水気を切り、2～3cm長さに切る。
- ② かぼちゃは1.5cm角に切り、皿に乗せラップをかけ、3分程加熱する。
- ③ クリームチーズは1cm角に切る。
- ④ ボウルに小松菜、かぼちゃ、チーズを入れ混ぜ、麺つゆを加え良く和える。



## ブロッコリーのポタージュ

### 材料・分量(4人分)

ブロッコリー……………150g  
 玉ねぎ……………150g  
 オリーブ油……………大さじ1  
 牛乳……………300cc  
 水……………400cc  
 固形コンソメ……………1個  
 塩・胡椒……………少々

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、ブロッコリーは小房に分ける。  
(芯の部分は短冊切り)
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたらブロッコリーを加え  
ひと混ぜしたら水を加えコンソメを加える。
- ④ ブロッコリーが柔らかく煮えたら火を止め、粗熱を  
とる。浮きみ用にブロッコリーを少し残す。
- ⑤ ブレンダーorミキサーで滑らかなペーストを作る。
- ⑥ 鍋に戻し、牛乳を加えひと煮立ちしたら、塩・胡椒  
で味を調える。



## 豆乳きなこプリン

### 材料・分量(4人分)

豆乳……………300cc  
 きな粉……………大さじ3  
 砂糖……………大さじ3  
 粉ゼラチン……………5g  
 水……………大さじ2  
 黒みつ(市販品)……………適宜

### 作り方

- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 鍋に豆乳、きな粉、砂糖を加え良く混ぜ溶かす。
- ③ ②に①のゼラチンを加え良く溶かす。
- ④ 粗熱を取り、器に注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ お好みで黒みつをかけて戴く。

### (1人分の栄養価)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
鮭ときのこの包み焼き	134	7.2	10.1	13	1.0
小松菜とかぼちゃのチーズ和え	56	1.7	2.6	52	0.5
ブロッコリーのポタージュ	110	4.7	6.1	106	0.8
豆乳きな粉プリン	87	5.4	2.6	23	—
ごはん(130g)	218	3.3	0.4	4	0
合計	605	22.3	21.8	198	2.3