

健康づくりの料理教室

骨コツ貯金で元気よく～丈夫な骨の食事～

2021.11.8

八潮市立保健センター

高野豆腐のグラタン

297kcal たんぱく質20g 塩分1.2g

材料(4人分)

高野豆腐(乾燥) …… 80g
ブロッコリー …… 100g
しめじ …… 1パック
玉ねぎ …… 1/2個
牛乳 …… 700ml
バター …… 小さじ2
顆粒コンソメ …… 小さじ1
片栗粉(同量の水で溶く) 小さじ2
ピザ用チーズ …… 60g

作り方

- ①バットに高野豆腐を並べて、牛乳400mlを入れて戻し、水気を絞り1.5cmの角切りにする。
- ②ブロッコリーは小房にわけ、熱湯で3分ほど茹でる。しめじは石づきを切り小房にわけ、玉ねぎは薄切りにする。
- ③フライパンにバターを入れて弱火で熱し、玉ねぎとしめじを入れて炒める。
- ④③に高野豆腐、残りの牛乳、コンソメを入れ蓋をして5分煮る。
- ⑤④の火を止めて水溶き片栗粉でとろみをつける。

ブロッコリーを加えて混ぜ、グラタン皿に等分に入れる。

- ⑥ ⑤にチーズを等分にかけて、200℃のオーブンで10分焼く。

切干大根とピーマンの南蛮酢和え

36kcal たんぱく質0.6g 塩分0.3g

材料(4人分)

切り干し大根 …… 25g
ピーマン …… 2個
唐辛子 …… 1本
酢 …… 大さじ1
A みりん …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
しょうゆ …… 小さじ1

作り方

- ①切り干し大根を水で戻し、水気を切る。(戻し汁はスープで使うので取っておく)
ピーマンは千切りにする。唐辛子は種を取り除き、輪切りにする。
- ②耐熱ボウルにAを入れて電子レンジ600Wで30秒加熱する。唐辛子を加える。
- ③ボウルに①を入れて②をかけて和え、器に盛る。

干しいたけのほっこりスープ

41kcal たんぱく質2.5g 塩分0.9g

材料(4人分)

干しいたけ	15g
えのき	30g
小松菜	40g
長ねぎ	1/3本
卵	1個
しょうゆ	大さじ1
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ1
ラー油	適量

作り方

- ①干しいたけを水につけて戻し、戻ったら薄切りにする。(戻し汁は捨てないで取っておく)
- ②えのきはざく切りに、長ねぎは斜め薄切りに、小松菜は茎と葉を分け、2cm長さに切る。
- ③鍋に①の戻し汁と切干大根の戻し汁と水を合わせて600mlにし沸騰させる。
- ④しいたけ、えのき、小松菜の茎、長ねぎを加え火が通ったら、小松菜の葉、しょうゆを加える。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけたら卵を溶きほぐして加える。
- ⑥ふつふつとしたら火を止めてラー油を回し入れる。

豆花(トウファ)

67kcal たんぱく質4.1g 塩分0g

材料(4人分)

豆乳	320cc
はちみつ	小さじ2
粉ゼラチン	4g
ゆであずき(加糖)	20g
ピーナッツ	6g

作り方

- ①ピーナッツを包丁の腹で砕く。
- ②鍋に豆乳とはちみつを入れて弱火にかけてふつふつとするまで温める。
- ③粉ゼラチンを水大さじ1強でふやかして②に加え混ぜ、バットに流し入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④③をスプーンですくい器に盛り、あずきとピーナッツをトッピングする。

ごはん 110g

合計	エネルギー613kcal	たんぱく質29.4g	塩分2.2g	カルシウム508mg
----	--------------	------------	--------	------------