



野菜たっぷり簡単クッキング！

～ カルシウム・食物繊維を手軽にとろう ～



★ さけフレークの炊き込みご飯 4人分

〈 材料 〉

米	2合
水	2合分
まいたけ（ほぐす）	100g
しょうが（せん切り）	ひとかけ
鮭フレーク	1びん(52g)
スキムミルク	大さじ2(18g)
すりごま	小さじ2
こねぎ（小口切り）	お好みで

〈 作り方 〉

- ① 米を分量の水で浸水する。
- ② ①にまいたけ・しょうがを加え炊く。
- ③ 炊き上がったら、少しずつスキムミルクをまぜ合わせる。
- ④ 鮭フレーク・すりごま・こねぎをまぜ合わせる。

* 鮭フレークのかわりに鮭缶や切身を利用しても作れます。

（切身の場合は、米の上のにせ炊飯し、炊き上がってから皮や骨を取り除いて混ぜ合わせます。）



1人分		
熱量	308	kcal
たんぱく質	8.2	g
脂質	2.2	g
炭水化物	61.4	g
食塩相当量	0.6	g
カルシウム	76	mg
食物繊維	0.9	g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

★ きのこのミルクスープ 4人分

〈 材料 〉

ベーコン（千切り）	40g
しめじ（ほぐす）	100g
カブ（角切り）	80g
人参（角切り）	60g
玉ねぎ（角切り）	60g
スキムミルク	大さじ4(36g)
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
水	600ml
油	適量

〈 作り方 〉

- ① 鍋にベーコンを入れ弱火で炒め、野菜を加えよく炒める。
（脂の少ないベーコンの場合は焦げないように少し油を加える。）
- ② 水を加え弱火で煮る。
- ③ スキムミルクを加え、塩・こしょうで味を調える。

* まいたけやしめじなど、きのこ類をほぐして冷凍しておくくと炊き込みご飯や汁物に便利に使えます。



1人分		
熱量	139	kcal
たんぱく質	5.4	g
脂質	9.2	g
炭水化物	9.8	g
食塩相当量	0.8	g
カルシウム	112	mg
食物繊維	1.9	g

「日本食品標準栄養成分表2015」による



★ 切干大根のナポリタン風 2人分

〈 材料 〉

切干大根	20g
A にんじん（せん切り）	70g
ピーマン（せん切り）	2個
ハム	2枚
ケチャップ	大さじ1
ソース	小さじ1/2
こしょう	少々

〈 作り方 〉

- ① 切干大根は水洗いし、水気を絞り食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、Aを炒める。
- ③ ケチャップとソースを加え、こしょうで味を調える。
* 塩はお好みでお使いください。



1人分(1杯として)		
熱量	88	kcal
たんぱく質	4	g
脂質	2.3	g
炭水化物	13.8	g
食塩相当量	0.8	g
カルシウム	65	mg
食物繊維	3.6	g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

(参考)

★ 切干大根のソース炒め 2人分

〈 材料 〉

切干大根	15g
たまねぎ（せん切り）	80g
A にんじん（せん切り）	40g
ピーマン（せん切り）	20g
ハム(せん切り)	2枚
中濃ソース	大さじ1
油	小さじ1
青のり	少々

〈 作り方 〉

- ① 切干大根は水洗いし、水気を絞り食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、Aを炒める。
- ③ 中濃ソースを加え混ぜ合わせる。



1人分(1杯として)		
熱量	105	kcal
たんぱく質	3.3	g
脂質	3.8	g
炭水化物	15.2	g
食塩相当量	0.9	g
カルシウム	59	mg
食物繊維	3.2	g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

★ 小松菜の煮びたし 2人分

〈 材料 〉

小松菜	100g
生揚げ	20g
きのこ(しめじ・えのきなど)	30g
だしじょうゆ	小さじ2

〈 作り方 〉

- ① 小松菜は茹で、3cm位に切る。(電子レンジでの加熱でも可)
- ② 生揚げは熱湯をかけ油抜きし、食べやすく切る。
- ③ きのこは食べやすくほぐし、だしじょうゆで煮る。
①②を加えよく混ぜ合わせる。

* 小松菜は茹でず、少量の油で炒め煮にしてもおいしくできます。



1人分(1杯として)		
熱量	27	kcal
たんぱく質	2.4	g
脂質	1.3	g
炭水化物	2.4	g
食塩相当量	0.4	g
カルシウム	109	mg
食物繊維	1.5	g

【無断転写による使用はご遠慮ください。】

