



野菜たっぷり簡単クッキング！

～ カルシウム・食物繊維を手軽に摂ろう ～



さけフレークの炊き込みご飯



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

<材料(4人分)>

米	2合
水	2合分
まいたけ(ほぐす)	100 g
しょうが(せんぎり)	ひとかけ
スキムミルク	大さじ2(18 g)
鮭フレーク	1びん(52 g)
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、甘塩などを使用し、米の上のせ炊飯する。
炊き上がったから皮や骨を取り除いて混ぜ合わせます。)



きのこのミルクスープ



1人分(1皿分)

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

<材料(4人分)>

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

<作り方>

- ① 鍋にベーコンを入れ弱火で炒め、A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
炊き込みご飯や汁物に便利に使えます。



★ 切干大根と豆苗のペペロンチーノ風



1人分

熱量	83 kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	2.9 g
炭水化物	10.6 g
食塩相当量	0.4 g
カルシウム	69 mg
食物繊維	3.7 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<材料(4人分)>

切干大根（もどして食べやすく切る）	30 g
豆苗（根を切り落とし半分に切る）	1パック（100g）
まいたけ（かるくほぐす）	1パック（100g）
にんにく（薄切り）	1かけ
ちりめんじゃこ	20g
オリーブ油	小さじ2
赤とうがらし	少々
塩	少々(0.5 g)

<作り方>

- ① フランパンにオリーブ油を入れ、にんにくを香りが出るまで炒める。
 - ② 切干大根・豆苗・まいたけを順に入れて炒め、しんなりしたら、ちりめんじゃこ、赤とうがらしを加え炒め合わせる。
 - ③ 塩で味を調える。
- * にんにく・赤とうがらしは、好みで加熱して下さい

～参考～

★ 切干大根のナポリタン風



1人分

熱量	88 kcal
たんぱく質	4.0 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

<材料（2人分）>

A	切干大根（もどして食べやすく切る）	20 g
	にんじん（せん切り）	70 g
	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 フライパンに油を熱し、Aを炒める。ケチャップとソースを加え、こしょうで味を調える。



★ 小松菜とのしらすのチーズトースト



1人分

熱量	224 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	7.5 g
炭水化物	31.5 g
食塩相当量	1.0 g
カルシウム	141 mg
食物繊維	3.6 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<材料（2人分）>

小松菜のオイル蒸し（*1）	150 g
食パン（6枚切）	2 枚
しらす干し	10 g
とろけるチーズ	20 g

<作り方>

- ① パンに汁気を切った小松菜のオイル蒸し、しらす干し、とろけるチーズをのせ、オーブントースターでこんがり焼く。

★ 小松菜のオイル蒸し（*1）

<材料>

小松菜（3cm位に切る）	300 g
オリーブ油	大さじ1.5
にんにく（薄切り）	1かけ
赤とうがらし（輪切り）	少々

<作り方>

- ① 鍋にオリーブ油を入れにんにく・赤とうがらし・小松菜をいれフタをする。
- ② 中火にかけ2分蒸し煮にする。

