

保存食品を活用して簡単クッキング！

～ カルシウム・食物繊維を手軽に摂ろう～



切干大根とさくらえびのごはん with ミルク



1人分(茶碗1杯として)

熱量	249 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	0.7 g
炭水化物	51.2 g
食塩相当量	0.5 g
カルシウム	84 mg
食物繊維	1.3 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<材料(4人分)>

米	2合
切干大根	20g
さくらえび	大さじ2(10g)
塩	小さじ1/4
酒	大さじ2
スキムミルク	大さじ2(12g)
青ネギ	適量

<作り方>

- ① 米を洗い、浸水する。
- ② 切干大根は洗って水に浸して戻し、食べやすい長さに切る。
さくらえびは、粗めに切る。
- ③ 炊飯器に②・塩・酒を加え、分量まで水を加えて炊く。
- ④ 炊き上がったら、スキムミルクを混ぜ合わせる。
出来上がりに青ネギを飾る。



春キャベツのミルクスープ



1人分(1皿分)

熱量	86 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	4.5 g
炭水化物	7.9 g
食塩相当量	0.8 g
カルシウム	87 mg
食物繊維	1.2 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<材料(4人分)>

キャベツ	80 g
カブ	80 g
人参	60 g
玉ねぎ	60 g
ベーコン	40 g
スキムミルク	大さじ4(24 g)
塩	小さじ1/3
バター	小さじ1/2
水	600 ml

<作り方>

- ① キャベツ・カブ・人参・玉ねぎは角切りにする。
- ② 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。)
- ③ 水を加え弱火で煮る。
- ④ スキムミルクを加え、バター・塩・こしょうで味を調える。

★ 小松菜のサラダ



<材料(2人分)>

小松菜	150 g
ちりめんじゃこ	大さじ2(10 g)
ごま油	小さじ1
塩	お好みで

<作り方>

- ① 小松菜は食べやすい長さに切り、熱湯を回しかける。
- ② ①とちりめんじゃこにごま油をからませる。
お好みで塩を加える。

1人分

熱量	40 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	2.3 g
炭水化物	2.3
食塩相当量	0.6 g
カルシウム	113 mg
食物繊維	1.8 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

～参考～

★ 青菜の豆腐マヨネーズ和え



<材料(2人分)>

青菜 (菜花・ほうれん草など)	200 g
人参	50 g
しょうゆ	少々
豆腐マヨネーズ(下記参照)	お好みで

1人分

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

<作り方>

- ① 青菜を熱湯でゆで、少量のしょうゆで下味をつける。
 - ② 人参は拍子切り(千切り)にし、電子レンジで2分位加熱する。
 - ③ ①②を豆腐マヨネーズで和える。
- * ひじきの煮物やお好みの茹で野菜などを加えてもよいでしょう。

★ 豆腐マヨネーズ



<材料(2人分)>

豆腐(木綿)	200 g
サラダ油	小さじ2
酢	小さじ2
練がらし	小さじ1/3
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

1人分

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

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<作り方>

- ① ボウルに材料を入れ泡立て器で混ぜ合わせる。
(フードプロセッサーで混ぜ合わせてもよい。)
- * 豆腐は熱湯でサッと湯通しすると水が出づらくなります。

- * 野菜のディップとしてもおすすめです。
- * お好みの香辛料などでオリジナルディップを！

