

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～



スキムミルク入り枝豆ご飯



1人分

熱量	347 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	3.7 g
炭水化物	63.8 g
食塩相当量	0.8 g
カルシウム	149 mg
食物繊維	0.1 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<材料(4人分)>

米	2合
桜えび(乾)	10g
冷凍枝豆(皮つき)	300g
スキムミルク	大さじ2
塩	小さじ1/4(1.5g)

<作り方>

- ① 米は、水加減を通常どおりに入れ、桜えび・塩を入れ炊く。
- ② 枝豆は解凍し、豆を取り出す。
- ③ 炊飯の蒸らしが、残り5分位で枝豆とスキムミルクを加え、混ぜ合わせる。

< スキムミルクの活用 >

- * 保存性もよく、いろいろなアレンジ・量の調整ができ便利です。
- * ミルクの香りが苦手な方は、香辛料やゴマ油などのご利用をおすすめします。

★ アサリのトマトスープ



1人分(1皿分)

熱量	86kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	5.3 g
炭水化物	5.3 g
食塩相当量	0.7 g
カルシウム	40 mg
食物繊維	1.5 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<材料(4人分)>

ベーコン(千切り)	30g
キャベツ(角切り)	80g
人参(角切り)	60g
玉ねぎ(角切り)	60g
ミニトマト(半分に切る)	80g
A	
アサリの水煮缶	1 缶(130g)
B	
トマトペースト	1 本(18g)
水	600 ml
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
オリーブオイル	適量
パセリ	お好みで

<作り方>

- ① 鍋にベーコンを入れ弱火で炒め、Aを加えさらに炒める。
(ベーコンの脂が少ない時には、オリーブオイルを加える。)
- ② Bを加え煮立ったら、弱火で煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を調べ、お好みでパセリを加える。

- * 具材は、ズッキーニ、冬瓜、ナスなど夏野菜もおすすめです。
- * ミニトマトは完熟トマトに、トマトペーストはトマト缶に代用できます。

★高野豆腐とピーマンのオイスターソースいため



1人分(1皿分)

熱量	146 kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	6.5 g
炭水化物	12.8 g
食塩相当量	1.2 g
カルシウム	107 mg
食物繊維	2.5 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

洋風のメニューは
いかがですか？

【参考】

★高野豆腐のフレンチ風

<材料>

高野豆腐(戻)	2枚
牛乳	50cc
砂糖	大さじ1
卵	1個
バター	適宜

<作り方>

- ① 戻した高野豆腐を牛乳と砂糖に15分位浸す。
- ② しっかり溶いた卵をからめる。
- ③ バターで両面を焼く。

* お好みでパルメザンチーズやシナモンパウダーを振る



野菜の酢漬け with ミルク



1人分(小鉢1杯分として)

熱量	20 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0.5 g
炭水化物	2.7 g
食塩相当量	0.5 g
カルシウム	34 mg
食物繊維	2.3 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<材料(4人分)>

冷凍洋風ミックス	300g
塩	少々
スキムミルク	少々
酢	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1.5
ゴマ油	大さじ1.5
砂糖	小さじ1
塩	小さじ2
塩	少々(0.5g)

<作り方>

- ① 湯に塩を加え、冷凍洋風ミックスをゆで、ザルにあげる。
- ② ビニール袋にAを入れ、スキムミルクが残らないように混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加え、30分以上漬ける。

* キャベツ・きゅうり・人参などお好みの野菜で作れます。
* 大きめに切った生野菜を使う時は、塩もみをし、水気を切って利用します。

焼肉のたれ 大さじ1
でも味付けできます。