

栄養士おすすめレシピ

!!栄養士が考えた春に
ぴったりのレシピです。

バランス献立シリーズ Vol.14

(株)ピー・アンド・エス
管理栄養士・栄養士 作成



1人分: 642 kcal
塩分 2.3g
カルシウム: 416 mg
(ごはん 140g を含む)

「豚肉のさっぱりネギソース」

《材料2人分》		
・豚もも肉 100g	A	・おろし生姜 小さじ1
・キャベツ 大2枚		・しょうゆ 小さじ1
・小松菜 2株		・料理酒 小さじ1
・赤パプリカ 1/4個		・ごま油 小さじ1
・万能ねぎ 2本		・水 小さじ1



1人分 : 139 kcal
塩分 : 0.5g
カルシウム : 100 mg

- 《作り方》
- ① キャベツは千切りにし、パプリカは洗って種を取り除き、薄く切ります。
 - ② 小松菜は4cmの長さに切ります。
 - ③ ねぎは小口切りにしてAと合わせネギソースを作ります。
 - ④ フライパンに①、②を重ねてのせ、最後に豚もも肉を広げて並べます。水(1/2カップ)を回し入れ、蓋をして蒸し焼きにします。
 - ⑤ 豚肉に火が通ったら、お皿に盛り付けます。
 - ⑥ ③を上からかけたら完成です。

「ほうれん草のミルクスープ」

《材料2人分》

・ほうれん草 2株	・低脂肪牛乳 300ml
・人参 1/3本	・コンソメ 小さじ1
・玉ねぎ 1/4個	・塩 少々
	・サラダ油 小さじ1

1人分: 109 kcal
塩分: 1.3g
カルシウム: 216 mg



《作り方》

- ① 人参は皮をむき、薄くいちょう切りに、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにします。
- ② ほうれん草は塩(分量外)を入れた熱湯でゆで冷水にとります。水気を切り食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ玉ねぎが透明になるまで炒め、人参を加え軽く炒めます。
- ④ 水100cc(分量外)を加え野菜が柔らかく煮えたらコンソメと塩を加えます。
- ⑤ 最後に低脂肪牛乳を加えて温まったら完成です。

「筍ときのこのバターソテー」

《材料2人分》

・ゆで筍(水煮) 60g	・さやえんどう 6枚
・干し椎茸 4枚	・しょうゆ 小さじ1
・しめじ 1/4パック	・バター 5g
・エリンギ 中1本	・乾燥パセリ 適量

《作り方》

- ① 干し椎茸を水(分量外)で戻します。
- ② 筍は食べやすい大きさに切り、干し椎茸は石づきを切り落として薄切りに、エリンギは横に3等分に切ってから縦に薄く切ります。しめじは石づきを切り落としてほぐします。
- ③ フライパンに無塩バターを入れ熱し、さやえんどうを炒め軽く火が通ったら一度取り出します。
- ④ ②の食材を加え火が通ったら、さやえんどうを再度加えます。
- ⑤ しょうゆを回し入れ味を調えます。
- ⑥ お皿に盛り付けて、パセリを振りかけたら完成です。



1人分: 60 kcal
塩分: 0.5g
カルシウム: 24 mg
ビタミンD: 1.6μg

「お豆腐プリン」

《材料2人分》

・絹豆腐 2/3丁	・粉ゼラチン 5g
・スキムミルク 大さじ3と小さじ1	・いちご(小) 4粒
・ハチミツ 小さじ2	・レモン果汁 適量
	・バニラエッセンス 適量

《作り方》

- ① 絹豆腐とスキムミルク、ハチミツをミキサーにかけ滑らかにします。
- ② 粉ゼラチンを水(大さじ2)でふやかします。ふやかしたゼラチンを湯煎で溶かします。(電子レンジを使用する場合は様子を見ながら加熱してください)
- ③ ボウルに①を移して溶かした②とバニラエッセンスを加え混ぜます。
- ④ 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑤ いちごを細かく刻みレモン果汁と合わせ④の上に乗せたら完成です。



1人分: 99 kcal
カルシウム: 73 mg

栄養士MEMO



今回の献立のテーマは、「骨を丈夫に! 骨粗鬆症予防」です。骨粗鬆症予防に必要なカルシウムの量は1日700mg~800mgとされています。レシピに使われている小松菜・低脂肪牛乳・絹ごし豆腐・スキムミルクはカルシウムが多く含まれています。また干しいただけに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を良くし、小松菜・ほうれん草に含まれるビタミンKは骨の形成を助けてくれます。毎日の食事で丈夫な骨を作りましょう!