

バランス★こんだてシリーズVOL.10

～栄養士が考えた、秋にピッタリ★なバランスの良いレシピです！～



1人分: 571kcal
 塩分 3.3g
 カルシウム 489mg
 ビタミンD 18.1μg
 ビタミンK 259μg
 (ごはん 140gを含む)

今回の献立のテーマは、**骨粗しょう症予防**♪

- ・カルシウムが豊富な、チーズ・チンゲン菜・干しエビを使用した献立です。1日に必要なカルシウムの約2/3を摂ることができます。
- ・カルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含む、鮭を使用！
- ・納豆に含まれるビタミンKは、骨を丈夫にし、カルシウムが骨に沈着する際に必要な栄養素です。



「干しエビと豆腐のスープ」

《材料2人分》

- | | | | |
|--------|--------|------|----------|
| ・木綿豆腐 | 1/4丁 | ・長ネギ | 1/6本 |
| ・干しエビ | 5g | ・卵 | 1個 |
| ・乾燥わかめ | 4g | ・生姜 | 1g |
| ・ごま油 | 小さじ1/2 | ・片栗粉 | 小さじ1 |
| ・塩 | 小さじ1/6 | ・水 | 1・1/2カップ |

1人分: 85kcal
 塩分 1g
 カルシウム 228mg



《作り方》

- ① 乾燥わかめは水で戻しておき、豆腐は1.5cmの角切りにします。長ネギは斜め薄切り、生姜はみじん切りにします。
- ② 鍋にごま油を熱し、干しエビ、長ネギ、生姜を炒めます。
- ③ ②に水と豆腐とわかめを加え、沸騰したら塩で味をととのえます。
- ④ 分量外の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、溶いた卵を加えます。

「チンゲン菜と納豆の和え物」

《材料2人分》

- | | | | |
|--------|------|--------|------|
| ・チンゲン菜 | 1株 | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・納豆 | 1パック | ・かつおぶし | 2.5g |

1人分: 52kcal
 塩分 0.5g
 ビタミンK 162μg
 カルシウム 79mg



《作り方》

- ① チンゲン菜は縦半分に切り、熱湯でサッと茹で冷水にさらします。2cm角に切っておきます。
- ② 納豆に醤油を入れ混ぜ、しっかりと水気を切ったチンゲン菜を加えます。
- ③ ②にかつおぶしを加え、味をととのえます。

「鮭ときのこのチーズ焼き」

《材料2人分》

- ・鮭 2切れ
- ・しめじ 1/2房
- ・まいたけ 1/2株
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・チーズ 40g
- ・かぶの葉 少々

1人分: 189kcal
 塩分: 1.5g
 カルシウム: 146mg
 ビタミンD 17.4μg

- ・しょうゆ 小さじ1・1/2
- ・バター 8g



《作り方》

- ① しめじ、まいたけは石づきをとり、手でほぐします。玉ねぎは薄めのくし切りにし、バターは半分に切ります。かぶの葉は茹でて刻みます。
- ② バターの半分をフライパンに入れ熱し、鮭を両面焼き色が付くくらい焼き、一旦取り出します。
- ③ ②のフライパンに残りのバターを入れ、しめじ、まいたけ、玉ねぎを炒め、しょうゆをかけます。火が通ったら②の鮭を戻し、上にチーズをかけ、蓋をして蒸し焼きにします。
- ④ チーズが溶けたら上からかぶの葉をかけます。

「かぶの即席漬け」

《材料2人分》

- | | | | |
|-----|----|-------|-----|
| ・かぶ | 1個 | ・かぶの葉 | 20g |
| ・塩 | 少々 | ・刻み昆布 | 2g |

1人分: 10kcal
 塩分: 0.3g



《作り方》

- ① 刻み昆布はさっと水洗いし、水切りをします。かぶの葉は茹でて細かく刻みます。
- ② かぶは皮をむき、いちょう切りにします。
- ③ ①、②、塩をボールにいれ、よく混ぜ合わせます。
- ④ ③をビニール袋に入れ、空気を抜き封をし、そのまま味をなじませます。(時間があれば1時間ほどおいてください)