

バランス★こんだてシリーズ Vol.7

～栄養士が考えた、冬にピッタリ★なバランスの良いレシピです！～



1人分: 569kcal
塩分 3.5g
カルシウム 419mg

「ロール白菜」

1人分: 108kcal
塩分 1.4g
カルシウム 39mg



- 《材料2人分 4個》
- ・白菜 4枚
 - ・豚ひき肉 50g
 - ・絹ごし豆腐 1/6丁
 - ・レンコン 80g
 - ・生姜 ひとかけ
 - ・塩、コショウ 少々
 - ・鶏ガラスープの素 小さじ1強
- A
- ・水 450cc
 - ・コンソメ 1個
 - ・塩・コショウ 少々

《作り方》

- ① 白菜は芯に近い厚めのところを削ぎ、茹でて柔らかくしておきます。
- ② レンコンは粗めのみじん切りにし、生姜はすりおろしておきます。
- ③ Aをよく混ぜ、①の白菜で包みます。
- ④ 巻き終わりのところをつまようじで数箇所とめます。
- ⑤ 鍋に④を敷き詰め、水・コンソメを入れて弱火で20～30分煮込みます。
- ⑥ 塩・コショウで味をととのえます。



調剤薬局専用商品

今回の献立は

豆腐やレンコンでかさを増やしたり、チーズの代わりにヨーグルトを使ったりすることで、カロリーをカットしています。1日に必要なカルシウムの2/3量を摂取することができます！



「もちり麦のチーズリゾット」

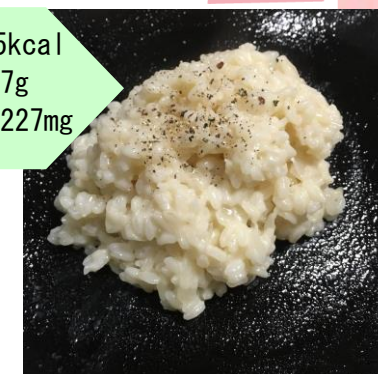
《材料2人分》

- ・米 70g
- ・粉チーズ 30g
- ・水 400cc
- ・豆乳 160cc
- ・もちり麦 1/2包
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・たまねぎ 1/8個
- ・バター 8g
- ・塩・コショウ 適量

《作り方》

- ① 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎのみじん切りを加えて炒めます。
- ② 米、もちり麦を加え、米に火が通るまで炒めます。
- ③ 水を加え15分間弱火にかけます。
- ④ 15分たったなら豆乳を加え、火を強めて余分な水分をとばします。
- ⑤ 火からおろし、塩・コショウ、粉チーズを入れてよく混ぜたら、最後にバターを加えさらに混ぜます。

1人分: 335kcal
塩分 1.7g
カルシウム 227mg



「ヘルシーカプレーゼ」

《材料2人分》

- ・ヨーグルト(無糖) 160g
- ・トマト 1/2個
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・塩、コショウ 少々
- ・粉末バジル 適量

《作り方》

- ① ヨーグルトはコーヒーフィルターやキッチンペーパーを使って水気をきります。(冷蔵庫で1～2日)
- ② ①が固まったら1cm幅にスライスします。
- ③ トマトも1cm幅にスライスします。
- ④ お皿に②と③を交互に盛り付け、オリーブオイル、塩・コショウ、バジルの粉末をかけます。

1人分: 76kcal
塩分 0.3g
カルシウム 102mg



「クラッシュコーヒーゼリー」

《材料6個分・作りやすい分量として》

- ・粉ゼラチン(A) 大さじ1
- ・濃いめにいれたコーヒー 600cc
- ・牛乳 180cc
- ・練乳 大さじ2
- ・粉ゼラチン(B) 小さじ1

《作り方》

- ① 粉ゼラチン(A)は水(分量外)に振り入れてひとまぜし、ふやかしておきます。
- ② 鍋にコーヒーを入れ弱火で温め、①を加えます。
- ③ 同様に粉ゼラチン(B)も分量外の水でふやかします。
- ④ 鍋に牛乳・練乳を入れ弱火で温め、③を加えます。
- ⑤ 容器に②と④をそれぞれうつし、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固めます。
- ⑥ ⑤をフォークなどで粗くくずしながら器に盛ります。
※ゼラチンの使用法は商品の説明を参考にしてください。

1人分: 50kcal
塩分 0.1g
カルシウム 52mg



もちり麦の紹介

もち麦は食物繊維を豊富に含む大麦の一種です。ご飯に混ぜて炊くとモチモチの食感になり、おいしく食べることができます

当薬局にて好評販売中です！