

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



《作り方》

- 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。
- 小松菜は4cmの長さに切ります。
- 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。
- 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。
- 豚肉に火が通ったら、お皿に盛り付けます。
- ③を上からかけたら完成です。

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

「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》

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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》

- 干し椎茸を水(分量外)で戻します。
- 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。
- 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。
- 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。
- しょうゆを回し入れ味を調えます。
- 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》

- 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。
- 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)
- 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。
- 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- 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!