

今日の献立にどうですか？

今月は、カルシウムがたっぷりの献立を食生活改善推進員のみなさんが考えてくださいました。サラダ、ドレッシング、汁物に乳製品を利用しています。1品でも乳製品を調理に取り入れることで、手軽にカルシウムが補給され、他の栄養素と一緒にとることで吸収率も上がります。是非お試しください。
※一人分 680kcal、塩分 3.0g カルシウム 422mg (ご飯 100g 含む)

1月のバランス献立



棒棒鶏～豆腐ソース～

一人分 186 kcal 塩分 1.2g

材料 (二人分)

鶏むね肉 (皮なし)	140g	豆腐ソース	
舞茸	40g	木綿豆腐	20g
酒 大さじ1		白ネギ	10g
レタス	40g	おろし生姜	4g
トマト	1個	芝麻醬	大さじ1
		ごま油	小さじ1/2
		酢	小さじ2
		しょう油	小さじ2
		ラー油	適量
		砂糖	小さじ2
		塩こしょう	少々

作り方

- ① 保存袋に鶏むね肉、酒、ちぎった舞茸を入れる。空気を抜いて密封し袋ごと湯に入れ 20 分ぐらい加熱する。火が通ったら袋に入れたまま冷ましておく。冷めたら鶏肉をカットする。
- ② トマトは薄くスライス、レタスはざく切りにする。
- ③ 白ネギはみじん切りにし、豆腐ソースの材料すべてを混ぜる。
- ④ 皿にレタス、トマト、鶏肉、舞茸を盛り付け③のソースをかける。

切干大根のミルク味噌スープ

一人分 97 kcal 塩分 0.8g

材料 (二人分)

切干大根	10g	出し汁	100 cc
人参	20g	牛乳	200 cc
小松菜	20g	味噌	小さじ1
		しょう油	少々

作り方

- ① 切干大根は洗っておきます。(戻しません) 人参は千切り、小松菜は一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁、切干大根、人参をいれ、火にかける。
- ③ 沸騰したら、牛乳を入れ、弱火にして小松菜を入れる。
- ④ 再沸騰する直前に味噌を溶き入れ、しょう油を入れる。

彩りサラダ

一人分 197 kcal 塩分 1.0g

材料 (二人分)

ブロッコリー	1/2 株
茹でたこ	40g
プロセスチーズ	30g
パプリカ	20g
プチトマト	3個
アーモンド	8g
ヨーグルトドレッシング	
プレーンヨーグルト	大さじ2
サラダ油	大さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/4
塩こしょう	少々

作り方

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分けて茹でる。
- ② 茹でたこは 0.5 cm の厚さに、プロセスチーズは 1 cm 角に、パプリカは 1 cm の色紙切りにする。プチトマトはくし型に 4 つに切る。アーモンドは粗く刻む
- ③ ヨーグルトドレッシングは材料をしっかりと混ぜる
- ④ アーモンド以外を、③で和えて器に盛り、アーモンドをちらす。

鶏肉と舞茸と一緒に調理すると、鶏肉が柔らかくなります。残ったゆで汁はスープなどに活用できます。

