

今日の献立にどうですか？

今月は乳製品をつかった和乳食です。食生活改善推進員の皆さんが研修で作った献立です。チーズ、牛乳、粉チーズを献立に入れることでうま味も増し、上手に減塩もできました。できるところから、1品でもお試しください。

※一人分 597kcal、塩分 2.2g (ごはん 100g を含む)

3月のバランス献立



チーズイン高野豆腐のミルク煮

一人分 264 kcal 塩分 1.3g

材料 (二人分)

高野豆腐	1枚と 1/3
大葉	4枚
チーズ	2切れ
豚ばら肉	60g
薄力粉	適量
油	小さじ1
エリンギ	60g
レタス	1枚

合わせ調味料

牛乳	30ml
しょう油	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1
水	20ml

作り方

- ① 高野豆腐は水で戻し、1枚を1/3に切り4個にする。チーズは縦横半分に4等分に切り、エリンギは3cmぐらいの薄切りにする。
- ② 高野豆腐に切りこみを入れ、大葉でチーズを包んではさみ、高野豆腐を豚肉で巻いて全体に薄く薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンに油をひいて②をこんがりとするまで焼き取りだし、エリンギを炒め火を止める。
- ④ 合わせ調味料を入れ煮立たせ、③の高野豆腐の肉巻を戻し、中火で落としぶたをして3分、落とし蓋をはずし、ひっくり返し2分煮る。

甘酒ヨーグルトプリンと生姜シロップ

一人分 106 kcal 塩分 0.1g

材料 (六人分)

ヨーグルト	200g	シロップ	
甘酒	190g	生姜	40g
砂糖	40g	砂糖	40g
粉ゼラチン	10g	水	大さじ2
水	200ml		

作り方

- ① 小鍋に砂糖と水を入れよく混ぜ、生姜の皮を剥いて薄切りにし一食混ぜて20分そのままにする。
- ② 水 100ml にゼラチンをふり入れる甘酒に砂糖を入れひと煮立ちさせ、火からおろしゼラチンを溶かす。ボールに移し水とヨーグルトを順に加え混ぜ合わせ冷やし固める。
- ③ ①の鍋を火にかけ沸騰してから1~2分加熱し冷ます。
- ④ ②をスプーンですくって器に盛り、③のシロップをかけてお好みの量の生姜を飾る。

あさりと柚子こしょうの海藻サラダ

一人分 67 kcal 塩分 0.8g

材料 (二人分)

海藻ミックス	6g	ドレッシング	
大根	60g	あさり水煮 (缶詰)	40g
トマト	1/3個	柚子こしょう	小さじ1/3
大葉	2枚		
粉チーズ	大さじ2		

作り方

- ① 海藻ミックスを水で戻し、大根は2cmの短冊切り、トマトは5mmの角切り、大葉は千切りにする。
- ② ボールにドレッシングの材料、海藻ミックス、大根、粉チーズを入れ混ぜ合わせ、器に盛る。
- ③ トマトと大葉のをせる。

乳製品を和食に使用することで、手軽にカルシウムをとる事ができます。試してみてください。

皆さんも一緒に食生活改善推進員になって活動しませんか？

