

れんこんと 鶏ひき肉の 菊花揚げ



材 料 (6人分)

れんこん.....	120 g
ごぼう.....	40 g
ねぎ.....	40 g
かたくり粉.....	大さじ2
鶏ひき肉.....	240 g
A	
酒.....	大さじ2/3
コショウ.....	少々
塩.....	小さじ1/5
卵.....	小1/2個
スキムミルク.....	40 g
春雨.....	40 g
揚げ油.....	適宜

作 り 方

れんこんとごぼうは皮を除き、5 mm位のあらみじん切りにし、ごぼうは下ゆです。ねぎは小口切りにする。これらの野菜にかたくり粉をまぶす。

鶏ひき肉とAをねばりがでるまでよく混ぜ、 を入れてさらに混ぜ合わせ、12等分する。

春雨を3 cmの長さに切り、 にまぶす。低めの油でからっと揚げ、油をきって器に盛る

カロリー
262kcal

たんぱく質
11.9g

塩 分
0.4g

カルシウム
103mg

鉄 分
0.9mg

脂 質
15.9g

(1人分)

豚しゃぶゴマだれ



材 料 (6人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用.....	240 g
キャベツ.....	480 g
にんじん.....	60 g
ピーマン.....	30 g
A	
水.....	4 カップ
酒.....	大さじ2
塩.....	小さじ1
たれ	
B	
すりごま.....	大さじ2
みそ.....	大さじ1・1/3
砂糖.....	小さじ2
牛乳.....	大さじ4

作 り 方

豚肉、キャベツは一口大に切る。にんじんは短ざく切りにする。ピーマンは2 cmの千切りに切る。Aで をさっとゆで水気を切っておく。

たれの材料Bをすりませ にかける。

Check! 一口メモ

カルシウムは体内になかなか吸収されにくいですが、牛乳や乳製品(スキムミルク、チーズなど)は、吸収率が約50%もあります。小魚のカルシウムの吸収率は約30%、野菜は約20%にすぎません。

カロリー
181kcal

たんぱく質
9.9g

塩 分
1.6g

カルシウム
90mg

鉄 分
0.9mg

脂 質
11.5g

(1人分)



鶏肉のオレンジ煮



材 料 (4人分)

若鶏のもも肉.....	1枚
サラダ油.....	大さじ1/2
バター.....	大さじ1/2
オレンジ.....	1個と半分
固形スープの素.....	1/2個
水.....	100ml
白ワイン.....	大さじ1
塩・コショウ・小麦粉...	少々
しょうゆ.....	少々
ブロッコリー.....	1/2株

作 り 方

オレンジ1個はレモンしぼりで果汁を取る。半分の中心部分は飾り用に輪切りにする。

鶏肉は、脂身を取り、切り目を適当に入れた後、塩・コショウ・小麦粉をまぶしておく。

フライパンにサラダ油・バター各大さじ1を入れ、鶏肉を皮の方から入れる。フライ返しで押さえながら、パリッと、こんがり焼いて裏返す。白ワインをふりかけ、蓋をして身はさっと焼く。(弱火で中まで火が通るように)

鶏肉は一度取り出しておく。

のフライパンの油を取り除き、オレンジ果汁と固形スープの素・しょうゆ少々を少し煮詰め、塩・コショウで味を整える。

に鶏肉を入れて、少し煮詰める。刺身状に切った鶏肉を皿に盛り、オレンジの輪切りとソースをのせ、ゆでたブロッコリーを添える。

Check! 一口メモ

オレンジ風味のさわやかな味です。いつもと違う一品に家族も大喜び!

カロリー
159kcal

たんぱく質
9.5g

塩 分
0.6g

カルシウム
19mg

鉄 分
0.5mg

脂 質
9.9g

(1人分)



和風ミートローフ



材 料 (6人分)

合びきミンチ.....	300g
玉ねぎ.....	1/2個(100g)
木綿豆腐.....	150g
A パン粉.....	30g
卵.....	1個
塩.....	小さじ1/2
コショウ.....	少々

アルミホイル..... 適宜

つけ合わせ

にんじん.....	200g
砂糖.....	小さじ1
固形スープの素.....	1/2個
ブロッコリー.....	1株

ブルーベリーソース	
ブルーベリージャム...	60g
酒.....	40cc
濃口しょう油.....	40cc
はちみつ.....	大さじ2/3

作 り 方

オーブンは250 に温めておく。玉ねぎはみじん切りにし、Aの全てをボウルに入れてよくこね、2等分する。

アルミホイルを長めに切って、内側にサラダ油(分量外)をぬり、その上で のたねをかまぼこ状に整え、アルミホイルで包む。(2本)オーブンで約20~30分間加熱する。冷めてから1本を6切りにカットし、1人2切れずつ盛りつける。つけ合わせを作る。

・にんじんは皮をむいて7~8mmの輪切りにし、かぶる位の水と砂糖・固形スープの素で水分がなくなるまで煮る。

・ブロッコリーは小房に分けてゆでる。ブルーベリーソースの材料を鍋に入れて、中火で3/4量位になるまで煮つめる。

仕上げにはちみつを加え、よく混ぜて火を止める。ミートローフにかけていただく。

カロリー
228kcal

たんぱく質
14.7g

塩 分
1.9g

カルシウム
62mg

鉄 分
1.8mg

脂 質
10.0g

(1人分)

いずみ会の
ひじきハンバーグ



材 料 (4人分)

鶏ミンチ.....	200 g
れんこん.....	120 g
にんじん.....	40 g
ひじき(乾).....	5 g
玉ねぎ.....	150 g
卵.....	1 個
パン粉.....	35 g
スキムミルク.....	16 g
サラダ油.....	大さじ1
ししとう.....	4 本
じゃがいも.....	40 g
プチトマト.....	4 個
大根おろし.....	適宜
酢・しょうゆ.....	各10cc

作 り 方

にんじん・たまねぎをみじん切りにし、ひじきは水でもどし細かく切っておく。
玉ねぎを炒め、その中にミンチ・にんじん・ひじき・卵・パン粉・スキムミルク・すりおろしたれんこんを入れ、よく練り小判型に整える。
フライパンに油を入れ を最初は強火で少し焦げ目をつけ、あとは中火でゆっくりと焼く。
を皿に盛り、付け合わせに炒めたししとう・ゆでたじゃがいも・プチトマトを添え、大根おろしをかけ酢しょうゆをかける。

カロリー
235kcal

たんぱく質
16.5g

塩 分
0.8g

カルシウム
101mg

鉄 分
2.1mg

脂 質
9.3g

(1人分)

いずみ会の
豚肉のきのこ巻き



材 料 (4人分)

豚もも薄切り肉.....	360 g
えのきたけ・まいたけ・しめじ.....	各80 g
長ねぎ.....	1 本
サラダ油.....	小さじ1/2
みりん・しょう油.....	各大さじ1

作 り 方

きのこは石づきをとり、さっと洗いほぐす。長ねぎは斜め薄切りにする。
豚肉を広げ、きのここと長ねぎをのせ、きっちり巻く。
フライパンに油をひき、 の巻き終わりを下にして焼く。全体にこげ目をつけ、みりんとしょうゆを入れ全体にからめる。

Check! 一口メモ

お弁当のおかずにもいいし、お酒のおつまみにもってこいの一品です。

カロリー
238kcal

たんぱく質
19.9g

塩 分
0.7g

カルシウム
90mg

鉄 分
1.0mg

脂 質
14.4g

(1人分)