

チンゲンサイの ミルク煮



材 料 (4人分)

チンゲン菜.....	150 g
ツナ水煮.....	60 g
油.....	小さじ2
牛乳.....	2/3カップ
塩.....	小さじ2/5
砂糖.....	小さじ1
片栗粉.....	小さじ1・1/3

作 り 方

チンゲン菜は3 cmくらいの長さに切り、根元は4つ割りにして芯は除く。
ツナ水煮は水気を切っておく。
フライパンに油を熱しチンゲン菜を根元のほうから入れていためる。全体に油がまわったらツナ・牛乳・塩・砂糖を入れ中火で煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。

Check! 一口メモ

チンゲン菜の中華風料理でカルシウムを多くとることができます。ツナの水煮のかわりにハム・ベーコン等を入れてもおいしいですよ。

カロリー
94kcal

たんぱく質
4.1g

塩 分
0.7g

カルシウム
75mg

鉄 分
0.6mg

脂 質
6.9g

(1人分)

にんじんと じゃがいもの クリーム煮



材 料 (6人分)

にんじん.....	120 g
じゃがいも.....	150 g
冷凍グリーンピース.....	40 g
バター.....	10 g
小麦粉.....	大さじ1
固形スープの素.....	1個
水.....	1/2カップ
低脂肪乳.....	1カップ
コショウ.....	少々

作 り 方

にんじんは5 mm位の厚さの半月形に切り、堅めにゆでる。
じゃがいもは6 ~ 7 mm位に切り、水にしばらく漬けてアクをぬく。
グリーンピースは熱湯に通す。
鍋にバターをとかし、とを炒め、小麦粉も加えて炒める。水・固形スープの素・牛乳を加え、木じゃくしで混ぜながら煮、煮立ったら火を弱める。
柔らかくなったらグリーンピースを加えて、ひと煮する。コショウで味を整える。

Check! 一口メモ

じゃがいもも少し火にかけておくと短時間で調理できます。身も心も温まる一品です。

カロリー
96kcal

たんぱく質
3.3g

塩 分
0.7g

カルシウム
79mg

鉄 分
0.4mg

脂 質
2.7g

(1人分)



材料(4人分)

- 米..... 2カップ
- 水..... 150cc
- ほたて貝柱(缶)..... 3個
- 玉ねぎ..... 中1/2個
- にんじん..... 60g
- スイートコーン(冷凍)... 25g
- ピーマン..... 1個
- マッシュルーム(缶)..... 3個
- 牛乳..... 250cc
- 固形スープの素..... 1/2個
- 塩..... 小さじ1/2弱
- コショウ..... 少々

作り方

米は洗って炊飯器に入れ、水(150cc)につけておく。
 ほたて貝柱は1/4から1/6に切る。
 玉ねぎは7mm角くらいに切る。ピーマンは種を除いて7mm角くらいに切り、マッシュルームは4つ割りにする。
 にんじんは7mm角に切ってやわらかくゆでる。スイートコーンはさっとゆでておく。
 に牛乳・くだいた固形スープの素・塩・こしょう・ を加えてまぜ、普通に炊く。
 に を加えてさっくり混ぜ、器に盛る。

カロリー 223kcal
 たんぱく質 9.5g
 塩分 1.1g
 カルシウム 94mg
 鉄分 0.4mg
 脂質 3.0g

(1人分)



材料(1人分)

- 小粒納豆..... 30g
- プロセスチーズ..... 30g
- 小松菜..... 50g
- しらす干し..... 10g
- にんじん..... 15g
- 油揚げ(小)..... 1枚
- しょうゆ..... 小さじ1弱
- 洋からし..... 少々
- 植物性マーガリン..... 大さじ1
- つま楊枝

作り方

小松菜はさっとゆで、細かく切って水気を絞り、しょうゆと洋からしであえる。にんじんとチーズ、しらす干しもそれぞれみじん切りにしておく。
 に納豆を加えて軽く混ぜておく。
 油揚げを斜め三角に切って を詰め、つま楊枝で口を止める。
 フライパンにマーガリンを熱し、 を並べて中火で両面をきつね色になる程度に焼き上げる。

Check! **一口メモ**
 カリッと焼き上がった油揚げの中に彩りもあざやかな具が食欲を一層そそります。お年寄りには、大根おろしを添えると評判も良いようです。

カロリー 351kcal
 たんぱく質 20.1g
 塩分 2.2g
 カルシウム 408mg
 鉄分 3.4mg
 脂質 26.2g

(1人分)

いずみ会の
ヨーグルトサラダ



材 料 (5 人 分)

キャベツ.....	100 g
きゅうり.....	75 g
みかん(缶詰).....	75 g
パイナップル(缶詰).....	75 g
バナナ.....	100 g
パセリ.....	5 g
プレーンヨーグルト.....	100 g
塩.....	1 g
コショウ.....	少々

作 り 方

キャベツはせん切りにする。
きゅうりとバナナは、輪切りにする。
パセリはみじん切りにする。
缶詰のみかんとパイナップルは、十分に水切りをしておく。
用意した野菜や果物を、ヨーグルトであえ、塩・コショウで味つける。

Check! 一口メモ

強い骨を作るために、カルシウム豊富な牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品を1日1回は摂るようにしましょう。キウイフルーツ・干しぶどう・りんご等を入れててもおいしいヨ。

カロリー
59kcal

たんぱく質
15g

塩 分
0.2g

カルシウム
43mg

鉄 分
0.4mg

脂 質
0.8g

(1 人 分)

いずみ会の
ささ身とトマトの
ホイル焼き



材 料 (1 人 分)

ささ身.....	1本
とろけるチーズ.....	大さじ3
トマト.....	1/2個
玉ねぎ.....	1/4個
えのきだけ.....	1/4パック
トマトケチャップ.....	大さじ1
コショウ.....	少々

作 り 方

ささ身はすじを取り開き、コショウをして、半分に切る。玉ねぎはうす切り、トマトもスライスし、えのきだけは半分に切る。
アルミホイルにささ身をのせ、玉ねぎ・トマト・えのきだけをのせ、トマトケチャップをかけて、上にチーズをおき、ホイルをとじる。
フライパンに水を少々入れ、を入れて蓋をして蒸し焼きにする(オーブントースターで焼いてもよい)。

Check! 一口メモ

身近にある材料でも、アルミホイルで包んで目先を変えればボリュームある一品になりますよ。

カロリー
172kcal

たんぱく質
12.2g

塩 分
0.5g

カルシウム
146mg

鉄 分
0.7mg

脂 質
1.1g

(1 人 分)