

シーフードと豆腐のうま塩煮込み



栄養価（1人分）

エネルギー

130kcal

たんぱく質

12.8g

カルシウム

327mg

食物繊維

1.3g

塩分

1.3g

材料（2人分）

シーフードミックス 120g

絹ごし豆腐 150g

チンゲン菜 100g

にんじん 50g

ごま油 6g

鶏がらスープの素 1g

塩 1.5g

① 片くり粉 3g

水 100ml

黒こしょう 少々

作り方

1. シーフードミックスは洗って水気を取る。豆腐は一口大に切り、チンゲン菜はざく切り、にんじんは短冊切りにする。

2. フライパンにごま油を熱し、シーフードミックスとにんじんを中火で炒める。全体に火が通ったらチンゲン菜を加えてさっと炒める。

3. よく混ぜ合わせた①と豆腐を加える。煮立ったら大きくかき混ぜながら2分程煮る。

4. 器に盛り、黒こしょうをかける。

新キャベツのカレー風味煮

栄養価（1人分）

エネルギー

28kcal

たんぱく質

1.9g

カルシウム

26mg

食物繊維

1.5g

塩分

0.6g



材料（2人分）

新キャベツ	100g
しめじ	20g
ベーコン	10g
水	100ml
洋風スープの素	2.4g
カレー粉	1.4g

作り方

1. キャベツは2cm程度の色紙切り、しめじは小房に分け、ベーコンは1cm程度に切る。
2. 鍋に分量の水と洋風スープの素を入れて火にかけ、沸騰したら1を加える。火が通ったらカレー粉を加えてよく混ぜ、少し煮てから火を止める。

ベーコンをさばの水煮に変えても美味しくなります！

春野菜の温サラダ

栄養価（1人分）

エネルギー

123kcal

たんぱく質

3.1 g

カルシウム

18mg

食物繊維

1.7 g

塩分

0.3 g



材料（2人分）

そら豆（正味）	30 g
アスパラガス	30 g
スナップえんどう	30 g
にんじん	30 g
新じゃがいも	40 g
塩・こしょう	少々
砂糖	1.4 g
粒マスタード	2.4 g
① マヨネーズ	24 g
穀物酢	5 g

作り方

1. そら豆は切り目を入れ、塩を入れた湯で3分ほど茹で、薄皮をむく。
2. アスパラは3～4等分、スナップえんどうは筋を取り、にんじんは短冊切りにする。
3. 2の野菜に塩を振り、電子レンジ(600w)で1分半～2分加熱する。(茹でてでもいい)
4. じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま一口大に切る。電子レンジで4分～5分加熱し（茹でてでもいい）、温かいうちに塩・こしょうをする。
5. ①の調味料を合わせ、器に盛りつけた野菜にかける。

黒ごま豆腐白玉団子



栄養価（1人分）

エネルギー

191kcal

たんぱく質

5.2 g

カルシウム

144mg

食物繊維

1.7 g

塩分

0.0 g

材料（2人分）

白玉粉	50 g
絹ごし豆腐	75 g
黒ごまペースト	10 g
砂糖	10 g

作り方

1. 白玉粉、絹ごし豆腐を手で混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさにする。
2. 1人5個になるように分け、きれいに丸めて中央をくぼませる。
3. 熱湯に2を加え、浮き上がってきたらさらに1分程度茹でる。氷水に上げ、完全に冷めたらざるに上げて水気を切る。
4. 黒ごまペーストと砂糖を混ぜ合わせ、器に3にかける。

豆腐を加えることで・・・

たんぱく質、カルシウムUP!
団子が硬くなりにくい!