

健康レシピ

* * 元骨粗しょう症予防の献立 * *

令和 7 年 1 月

東員町食生活改善推進協議会

☆ たらの甘酢あんかけ

《 作 り 方 》

材 料 名		1人分	4人分
たら		100g	400g
赤パプリカ		20g	80g
ピーマン		15g	60g
玉ねぎ		30g	120g
干しいたけ		2g	8g
かたくり粉		適量	適量
塩		少々	少々
油		3g	12g
A	砂糖	3g	12g
	酢	10g	40g
	しょうゆ	3g	12g
	かたくり粉	2.3g	9.2g
	しいたけの戻し汁	50ml	200ml

- ① しいたけは戻しておく。Aを合わせておく。
- ② パプリカ、ピーマンは細切り、玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。たらは骨を取り除き塩を振ってかたくり粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、たらを並べて両面に焼き目が付くまで焼き、取り出す。
- ④ フライパンの表面をキッチンペーパーで軽くふき取り、②を炒める。火が通ったら、合わせておいたAを加え、とろみがつくまで2分程度煮る。お皿にたらを盛り、④をかける。

☆ 枝豆とひじきの煮物

《 作 り 方 》

材 料 名		1人分	4人分
乾燥ひじき		5g	20g
枝豆(冷凍)		10g	40g
にんじん		15g	60g
こんにゃく		15g	60g
油揚げ		5g	20g
A	だし汁	30ml	120ml
	砂糖	4.5g	18g
	みりん	4.5g	18g
	しょうゆ	4.5g	18g
油		3g	12g

- ① 乾燥ひじきは戻しておく。
- ② にんじん、こんにゃく、油揚げは細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。枝豆、こんにゃく、油揚げ、ひじきも加えて炒める。
- ④ Aを加え、落し蓋をして煮汁が無くなるまで煮る。

☆ 小松菜と桜えびのナムル

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
小松菜	100g	400g
桜えび	1g	4g
焼きのり	0.2g	0.8g
しょうゆ	4.5g	18g
ごま油	1g	4g
塩こしょう	少々	少々

- ① 小松菜は水洗いし、沸騰したお湯で軸、葉の順に加えて2分程度茹でる。ざるに上げ、水気をしっかり絞る。
- ② 桜えび、焼きのり、しょうゆ、ごま油を加えて混ぜる。
- ③ 塩こしょうで味をととのえる。

☆ 黒ごま豆腐白玉団子

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
白玉粉	25g	100g
絹ごし豆腐	30g	120g
黒ごま	10g	40g
砂糖	7g	28g

- 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個になるよう分け、きれいに丸めて中央をくぼませる。
- ③ お湯を沸かして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、完全にさめたらざるに上げて水気を切る。
- ④ 黒ごまをすり、砂糖と混ぜ合わせて、白玉団子にふりかける。

☆ ごはん 1人分=110g

献 立 名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
たらの甘酢あんかけ	139	15.6	3.3	36	0.9	2.0
枝豆とひじきの煮物	107	3.5	5.7	85	0.9	4.1
小松菜と桜えびのナムル	28	2.5	1.2	192	0.7	1.9
黒ごま豆腐白玉団子	191	5.2	6.7	144	0.0	1.7
ごはん (1人分=110g)	185	2.7	0.3	3	0.0	0.3
合 計	650	29.5	17.2	460	2.5	10.0