

# 骨太レシピ

## 『さばのピリ辛 そぼろ風どんぶり』

材料	4人分
ご飯	560g
さば（水煮缶）	160g
たまねぎ	1個（160g）
赤ピーマン	1個（40g）
ピーマン	1個（40g）
にんにく	1かけ
しょうが	2かけ
ねぎ	1/3本（50g）
貝割れ大根	1/4パック
ごま油	小さじ2
豆板醤	小さじ1/4
酒	大さじ1
粉チーズ	大3・小1
こしょう	少々

### 〈作り方〉

- ①たまねぎ，赤ピーマン，ピーマンは1.5cm角に，にんにく，しょうがはみじん切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。 ※緑の部分もとっておく。貝割れ大根は根をとり3等分に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し，にんにく，しょうがを炒め，たまねぎ，赤ピーマン，ピーマンを加えて透き通るまで炒める。さば缶の身を入れてほぐしながら炒める。 ※さば缶の汁はとっておく。
- ③豆板醤，酒，缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め粉チーズ，こしょうを入れてひと混ぜし，火を止める。
- ④ご飯の上に③を盛り付け，白髪ねぎと貝割れ大根を合わせてのせる。



### 1人分の栄養量

エネルギー	380kcal
脂質	8.0g
たんぱく質	15.0g
カルシウム	193g
食塩相当量	0.6g

## 『れんこんとごぼうの ミルクきんぴら』

材料	4人分
れんこん	120g
ごぼう	120g
にんじん	50g
サラダ油	小さじ1
牛乳	200ml
めんつゆ （3倍濃縮）	大さじ1弱
七味唐辛子	少々

### 〈作り方〉

- ①れんこんは薄いいちょう切りに，ごぼうとにんじんはさがきにする。
- ②①のれんこんとごぼうは水にさらす。
- ③フライパンに油を熱して水気を切ったれんこん，ごぼうを加え炒める。
- ④少し炒めたらにんじんを加え，牛乳，めんつゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤お好みで七味唐辛子をふる。

1食分の栄養量	
エネルギー	632kcal
脂質	14.8g
たんぱく質	22.6g
カルシウム	304g
食塩相当量	2.4g



### 1人分の栄養量

エネルギー	90kcal
脂質	3.0g
たんぱく質	3.0g
カルシウム	79g
食塩相当量	0.4g

### 『白菜のすまし汁』

材料	4人分
白菜	160g
ねぎ	少々
だし汁	3カップ
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3

#### 〈作り方〉

- ①白菜は細切りにする。ねぎの緑の部分を輪切りにする。
- ②鍋にだし汁を煮立てて白菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。  
塩としょうゆで調味し、ねぎを散らす。

#### 1人分の栄養量

エネルギー	9kcal
脂質	0.0g
たんぱく質	0.8g
カルシウム	22g
食塩相当量	1.0g



### 『バナナと小豆の クリーム春巻』

材料	4人分
バナナ	1本
クリームチーズ	40g
小豆あん	40g
春巻の皮	8枚
水	適量

#### 〈作り方〉

- ①バナナは4等分に切り、さらに縦半分に切る。
- ②春巻の皮を広げ、バナナと8等分にしたクリームチーズ、小豆あんをそれぞれのせて包み、水で包み終わりをしっかりはりつける。
- ③巻き終わりを上にして180℃のオーブンで片面5分ずつ軽くきつね色に焼き色がつくまで加熱し、裏返して同様に焼く。  
※オーブントースターの場合は、焼き色の様子を見ながら。

#### 1人分の栄養量

エネルギー	156kcal
脂質	3.8g
たんぱく質	3.8g
カルシウム	11g
食塩相当量	0.4g

