

材料 (4人分)

- ・米……………2カップ
 - ・押麦……………30g
 - ・酒……………大さじ2
 - ・アサリ (水煮缶詰) ……70g
 - ・アサリ缶汁
 - ・正油…15cc
 - ・水適量
 - ・三つ葉……………40g
- ②合わせて 400cc

アサリごはん

《つくり方》

- 炊飯器に米を洗い、押麦を入れ、②とアサリを加えて炊く。
- 炊き上がった茶碗に盛り、細かく切った三つ葉を散らす。

(1人分) エネルギー・303kcal・カルシウム・117mg

根菜ころころスープ

材料 (4人分)

- ・大根……………100g
- ・ごぼう……………60g
- ・人参……………80g
- ・レンコン……………80g
- ・エリンギ……………80g
- ・豆腐……………100g
- ・長ねぎ……………50g
- ・水……………400cc
- ・昆布……………少々
- ・牛乳……………300cc
- ・酒……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・味噌……………大さじ2

(1人分) エネルギー・119kcal・カルシウム・140mg

《つくり方》

- 大根、人参、ごぼう、レンコン、エリンギ、豆腐は1.5センチ角の角切りにする。ごぼうとレンコンは、切った後、酢水に浸す。
- 長ねぎは小口切りにする。
- 昆布でだし汁を取る。
- ③へ大根、人参、ごぼう、レンコンを入れて火にかける。火が通ったらエリンギを入れ、味付けをする。
- 牛乳、長ねぎ、豆腐を入れ、ひと煮立ちさせる。

材料 (4人分)

- ・油揚げ……………2枚
- ・鶏挽肉……………150g
- ・生しいたけ……………3枚
- ・長ねぎ……………1本
- ・生姜汁……………小さじ1/2
- ・スキムミルク……………大さじ3
- ・玉子……………1個
- ・味噌……………大さじ1
- ・酒……………小さじ1
- ・大根……………300g
- ・正油……………適量

油揚げのはさみ焼き

《つくり方》

- 油揚げを半分に切り、破らないように注意し、袋状に開く。
- ボウルに挽肉、粗みじん切りにした長ねぎ、しいたけ、生姜汁、スキムミルク、玉子、味噌、酒を入れてよく混ぜ合わせる。
- ②を①の中へ入れ平らにのばす。
- グリルへ入れて、中火で10分程焼き、裏返して10分程焼く。
- 食べやすい大きさに切り、皿に盛り、大根おろしをのせ、正油をかける。

(1人分) エネルギー・240kcal・カルシウム・173mg

味噌田楽寒

材料 (4人分)

- ・しらたき……………200g
- ・しめじ……………1パック
- ・人参……………30g
- ・だし汁……………200cc
- ・砂糖……………大さじ2
- ・塩……………ひとつまみ
- ・正油……………小さじ1
- ・粉寒天……………4g
- ・だし汁……………500cc
- ・塩……………小さじ1/3
- ・酒……………大さじ2
- ・青じそ……………10枚
- ・味噌……………50g
- ・砂糖……………大さじ2
- ・だし汁……………大さじ2

《つくり方》

- しらたきは、1センチに長さに切る。しめじは、石づきを取ってほぐす。人参は千切り。Aの煮汁で、汁気がなくなるまで煮る。
- Bを鍋に入れて火にかける。2分間ほど弱火で煮立たせ、味を整える。
- ②の粗熱をとり、①と、千切りにした青じそを混ぜ、器へ流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 小鍋にCを入れ、弱火にして練り混ぜる。
- 器へ盛り、④をかける。

(1人分) エネルギー・27kcal・カルシウム・44mg

材料 (4人分)

- ・つきこんにゃく……………150g
- ・正油……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1/2
- ・焼き豚……………80g
- ・きゅうり……………100g
- ・切干大根……………戻して40g
- ・白すりゴマ……………10g
- ・酢……………10cc
- ・正油……………小さじ2
- ・砂糖……………小さじ1

こんにゃくのサラダ

《つくり方》

- 切干大根は戻しておく。
- つきこんにゃくに正油とみりんを加えフライパンで、水気がなくなるまで炒る。
- 焼き豚、きゅうりは千切り。
- すべての材料をボウルへいれてよく和える。

(1人分) エネルギー・71kcal・カルシウム・68mg

