

～骨太クッキング～



鮭とチーズの相性抜群！簡単混ぜご飯

鮭チーズごはん

材料(2人分)

ごはん……………300g
プロセスチーズ……2個
(6Pチーズ)
秋鮭……………1切れ
青じそ……………2枚

作り方

- ①チーズは小さく角切りにし、青じそはせん切りにする。
- ②鮭はグリルで焼き、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
- ③ごはんに鮭とチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛りつけ青じそをのせる。

【1人分栄養価】

エネルギー375kcal たんぱく質17.9g 脂質7.0g
カルシウム126mg 食塩相当量0.8g



たんぱく質十分！小松菜でカルシウムをプラス

ツナと小松菜の豆腐チャンプルー

材料(2人分)

豆腐(木綿)……1丁(300g)
小松菜……………1束(200g)
卵……………1個
ツナ缶(ノオ缶)……1缶(70g)
削り節……………4g
ごま油……………大さじ1
☆しょうゆ……………小さじ2
☆酒……………小さじ1
☆砂糖……………小さじ1/2
こしょう……………少々

作り方

- ①豆腐はよく水切りをし、1cm厚さの一口大に切る。小松菜は4cm長さに切り、葉と茎をわけておく。卵は割りほぐす。
- ②フライパンにごま油(半量)を熱し、豆腐を両面焼き色がつくまで焼き、一度取り出す。
- ③フライパンに残りのごま油を熱し、小松菜の茎を入れしんなりしたら、葉を入れ、油がまわったら、ツナ缶、こしょうを加え炒め合わせる。
- ④③に☆に加え混ぜ、卵を回し入れ、半熟状になったら火を止める。
- ⑤器に④を盛り、削り節をのせる。

【1人分栄養価】

エネルギー321kcal たんぱく質23.2g 脂質23.8g
カルシウム324mg 食塩相当量1.3g



～骨太クッキング～

甘辛味付けでご飯にぴったり！栄養満点



ひもとおがらしとちりめんじゃこの炒め物

材料(2人分)

ひもとおがらし……75g
ちりめんじゃこ……15g
しょうが……1かけ
油……大さじ1/2
☆薄口しょうゆ……小さじ1
☆しょうゆ……小さじ1
☆酒……小さじ2
☆みりん……小さじ2

作り方

- ①しょうがはせん切りにする。
- ②鍋に油を入れ、ひもとおがらしとしょうがを炒める。
炒まったら☆の調味料とちりめんじゃこを入れ、
中火で汁気がなくなるまで炒りつける。



【1人分栄養価】

エネルギー74Kcal たんぱく質5.3g 脂質1.3g
カルシウム 44mg 食塩相当量1.4g

地元の食材を使ったデザート♡

柿レシピ

材料(6人分)

柿……2個
水……400ml
粉かんてん……4g
さとう……50g

作り方

- ①柿は皮をむき、細かく刻む。
- ②鍋に水と寒天を入れよくかき混ぜ、火にかける。
沸騰後1～2分たってから砂糖を加える。
- ③火からおろし、粗熱をとってから、①の柿を加え、
型に流し冷やし固める。

【1人分栄養価】

エネルギー64Kcal たんぱく質0.2g 脂質0.1g
カルシウム3mg 食塩相当量0g

