

◇◆◇ 鮭のハーブパン粉焼き ◇◆◇

<材料2人分>



鮭	… 200g	(付け合わせ)
塩	… 小さじ1/5	レモン … 1/4個
パン粉	… 1/3カップ	トマト … 60g
* ローズマリー	… 適宜	ブロッコリー… 40g
タイム	… 適宜	
バジル	… 適宜	
オリーブ油	… 小さじ1	

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
190kcal	19.2g	75mg	0.9g

<作り方>

- ①鮭の切り身に塩をふる。
- ②生または乾燥タイプのローズマリー、タイム、バジルとパン粉を混ぜ合わせる。
- ③さけにオリーブ油と②を全体にまぶして、クッキングシートをしいたフライパンに並べ両面をこんがり焼く。
- ④皿に盛り、レモン、トマト、ゆでたブロッコリーを添える。

ポイント

鮭の代わりにいわしやさんま、鶏肉などで作ってみてください。
ハーブを使うことでおいしく減塩できるレシピです。

◇◆◇ 小松菜とワカメのごま酢あえ ◇◆◇



<材料2人分>

小松菜 … 120 g
カットワカメ… 2 g
* しょう油 … 小さじ1
黒すりごま… 小さじ2
酢 … 小さじ1
砂糖 … 小さじ1/2

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
35kcal	1.9 g	147mg	0.7g

<作り方>

- ①小松菜はよく洗ってから茹でて、食べやすい長さに切る。
乾燥のカットワカメは、水でもどしておく。
- ②ボウルに*印の調味料をまぜておく。
これに水気をしぼった小松菜とワカメを混ぜ合わせて出来上がり。

ポイント もう一品欲しい時におすすめ！カルシウムたっぷりの野菜レシピです。

◆◆◆ ジャガ芋団子汁 ◆◆◆



<材料 2人分>

じゃが芋 … 70g
片栗粉 … 50g
塩 … 少々

舞茸 … 30g
ごぼう … 40g
万能ねぎ … 適宜
だし汁 … 240ml
めんつゆ … 20g
(3倍希釈)

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
96kcal	2.6g	23mg	1.3g

<作り方>

- ①じゃが芋はよく洗い皮つきのまま茹でる。
ごぼうはよく洗ってささがきに、ねぎは小口切りにする。
- ②じゃが芋がやわらかく煮えたら熱いうちに皮をむき、つぶして片栗粉を混ぜよくこねる。直径2cmくらいの棒状にし、厚さ2cmくらいに切る。
- ③なべにだし汁とごぼうを入れて火にかけ7～8分煮る。ごぼうがやわらかくなったら、めんつゆと②の団子、舞茸を入れて団子が浮き上がってきたらねぎを加え火を止める。

ポイント

じゃが芋の団子は棒状にした状態で冷凍保存できます。
長芋や南瓜なども利用できます。

◇◆◇ 小豆ミルクういろう ◇◆◇



<材料 6個分>

薄力粉 . . . 75 g
砂糖 . . . 20 g
牛乳 . . . 150 cc
つぶあん . . . 100 g

<作り方>

- ①薄力粉は砂糖と合わせてふるいにかける。
- ②つぶあんは牛乳で溶いてから、①に加え泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ③湯のみや流し箱などに生地を流し、ふきんをのせて蒸し器で15～20分蒸す。最初は強火で沸騰したら弱火にする。

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
116kcal	2.8g	100mg	0.1g

ポイント 生地をよく混ぜて蒸すだけで、簡単に失敗なくできます。
写真は湯のみ茶碗にラップをしき、軽く絞るように包んで蒸し器に入れたものです。