



4月メニュー



栄養と健康【カルシウムで骨を強化しよう！】

1日分のカルシウム目標量を達成する為には・・・

・まずは吸収力がよく、手軽に摂れる乳製品を食べましょう。

牛乳コップ1杯(200ml)プラスヨーグルト1パック(100g)⇒これで1日の半分量です！

後は、青菜や大豆製品、海藻類や小魚など、いろいろな食品から**こまめ**にとるようにしましょう。

・また青魚や鮭、きのこ類などに含まれる**ビタミンD**、納豆、豆苗に含まれる**ビタミンK**などと合わせて摂ると、さらに効率よくカルシウムが吸収できます。

★オニオンコンソメごはん

【材料:4人分】

アスパラ(1本15g)	2本
ベーコン(1枚10g)	4枚
しめじ(1袋100g)	1/2パック
水	50cc
粉末オニオンスープ	1袋(1食分)
ご飯(硬めに炊く)	1.2合分
カロリー	228kcal
塩分	0.5g

【作り方】

- ①アスパラは根元の固い部分をのぞき、ななめ薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。しめじは半分の長さに切りほぐす。
- ②フライパンにベーコン、アスパラ、しめじを入れ炒め、野菜がしんなりとしてきたら、水(50cc)、粉末オニオンスープを加える。汁気が少なくなったら火を止め、温かいご飯に加えて混ぜる。



★フライパンでつくる豆腐グラタン

【材料:4人分】

鶏もも肉	150g
絹豆腐(1丁300g)	1/2丁
小松菜(1束300g)	1/2袋
玉ねぎ(1個200g)	1/2個
溶けるチーズ	50g
サラダ油	小さじ1
牛乳	100cc
コンソメ顆粒	小さじ1
みそ	大さじ1
黒こしょう	お好み
A 片栗粉	大さじ1と1/2
A 水	大さじ1と1/2
カロリー	211kcal
塩分	1.3g

【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、小松菜は3cm長さに切り、茎と葉にわける。絹豆腐はしっかりと水気を切り、つぶしておく。
- ②フライパンに油をひき、鶏肉、玉ねぎを入れて軽く炒める。小松菜の茎を加えてさらに炒め、つぶした豆腐、牛乳を加える。沸騰したらコンソメ、小松菜の葉を加え、フタをし煮る。
- ③小松菜がしんなりとしてきたら、みそを溶き入れ、Aの水溶き片栗粉でとろみをつける。上にチーズをのせ、フタをして溶けたら火を止める。お好みで黒こしょうをふる。



★レタスとわかめのさっぱりサラダ

【材料:4人分】

レタス(1玉300g)	1/2玉
生わかめ	50g
トマト(1個150g)	1/2個
A ポン酢	大さじ2
A 酢	大さじ1/2
A オリーブオイル	大さじ1
カロリー	78kcal
塩分	0.8g

【作り方】

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。トマトは一口大、わかめは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、レタス、わかめを加え混ぜ合わせる。器に盛り付け、トマトをのせる。



※1食当たりの食材費:約272円

合計カロリー 517kcal 塩分 2.6g

タンパク質量 19.5g

公益財団法人 味の素ファンデーション

