



3月メニュー

March Menu



★たけのこと鶏肉のごまみそ炒め

【材料:2人分】

鶏もも肉	150g
ゆでたけのこ	100g
スナップえんどう	4個
A みそ	大さじ1
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
A すり白ごま	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

エネルギー 246kcal 塩分 1.3g

- ・たけのこは水煮でもOK!
- ・スナップえんどうは、いんげんや絹さやでもOK!

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る。ゆでたけのこは5mm厚さの薄切りにする。スナップえんどうは筋をとり、1分程ゆでたら、斜め半分に切る。ボウルにAの調味料をよく混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を熱し、鶏肉を皮目を下にして入れ、中火で焼き色がつくまで焼く。
- ③②にたけのこを加えてさらに炒め、焼き色がついたら、Aの合わせ調味料と、ゆでたスナップえんどうを加え、汁気がなくなるまで炒める。

たけのこは味が絡みやすくなるように薄切りにしましょう♪



★フライパンで作る茶碗蒸し

【材料:2人分】

卵	1個
A めんつゆ	大さじ1
A 水	150cc
A 酒	小さじ2
鶏もも肉	50g
むきえび	6尾
しいたけ	1枚
冷凍枝豆(さや付き)	10個

エネルギー 131kcal 塩分 0.9g

- ・めんつゆは2倍濃縮タイプを使用

【作り方】

- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶き、Aの調味料を加え混ぜ合わせる。よく混ぜたら、こし器で濾す。(網目の細かいザルでもOK)
- ②鶏肉は小さめの一口大に切る。しいたけは薄切りにする。冷凍枝豆は解凍し、さやから豆をはずす。
- ③耐熱容器に②の具材とえびを入れ、①の卵液を静かに注ぎ入れる。アルミホイルでしっかりとフタをする。(水が入らないように注意)
- ④フライパンに③の容器を入れ、容器の半分程度の高さまで水を入れて中火にかけ、水が沸騰したらフライパンのフタを少々ずらして、弱火で15分蒸す。茶碗蒸しに竹串をさし、透明な汁が出たら取り出す。

むし器がなくても作れます♪
白身魚、帆立など
お好みの具材でお試
ください。



耐熱容器でない場合は底にふきんを敷きましょう。えびや枝豆は沈むので、浮かばせたい時は、沸騰してから7~8分後に後から上にのせましょう◎



アルミホイルでしっかりとフタをし水を入れたら、さらにフライパンのフタをして、中火で火にかけ、沸騰させます。

★めかぶの即席スープ

【材料:1人分】

味付きめかぶ※	1/2パック
長ねぎ	適量
おろししょうが	小さじ1/2
熱湯	150ml
和風だしの素	小さじ1/3

エネルギー 15kcal 塩分 0.8g

- ※味付きめかぶは1パック50g 塩分量0.8gのものを使用

【作り方】

- ①長ねぎは小口切りにする。
- ②器に味付きめかぶ、長ねぎ、おろししょうが、和風だしの素を入れ、熱湯を注ぎ混ぜる。

器に具材と調味料を入れて、熱湯を注ぐだけ♪



※ご飯1杯120g (202Kcal) を含む栄養価です。

合計エネルギー 594kcal 塩分 3.0g たんぱく質 29.1g 食材費 294円

皆さまから頂いたお葉書でのリクエストにお答えし、今回は・・・

カルシウムが摂れるレシピをご紹介します！

吸収が高まる食材を組み合わせた簡単レシピです😊



1日のカルシウム摂取目標量

650～700mg

3度の食事や間食も
利用してカルシウム
を摂りましょう♪



カルシウムを多く含む食品

括弧内は食べ物の重量、その下の数値はカルシウム量です。



これで1日の半分量

後は青菜や小魚
大豆製品など
いろいろな食品から
こまめにとるようにしましょう！

ヨーグルト 1個 (100g) 120mg	牛乳 牛乳コップ1杯 (200g) 220mg	生揚げ1/2枚 (100g) 240mg	豆腐1/4丁 (75g) 90mg
ししゃも (100g) 320mg	小松菜1/4束 (70g) 119mg	チーズ1個 (18g) 103mg	干しえび 大さじ1 (5g) 220mg

カルシウムが摂れる簡単レシピ



★豆苗としらすとお揚げの和風サラダ

【材料：2～3人分】

豆苗	1パック
油揚げ	1枚(30g)
しらす	30g
A 炒り白ごま	小さじ1
A ごま油	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/3

【作り方】

- ①豆苗は根元を切ってサッと洗い、長さを半分に切る。
油揚げはタテ半分に切り、1cm幅に切る。
- ②耐熱ボウルに豆苗、水(大さじ2)を入れふんわりとラップをかけ、
電子レンジ(500W)で2分程加熱し、よく水気を切る。
- ③フライパンに油揚げを入れ、焼き色がつくまで焼く。
- ④②に焼いた油揚げと、しらす、Aを加え混ぜ合わせる。

お好みでレモン汁
をかけて♪



★ほうれん草とにんじんの白和え

【材料：2～3人分】

木綿豆腐	1/2丁(1丁350g)
ほうれん草	1/2袋(100g)
にんじん	1/4本(1本150g)
A すり白ごま	大さじ1
A 和風だしの素	小さじ2
A 砂糖	小さじ2

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、ほうれん草を1分程ゆで、水気をしぼり
3cm長さに切り水気を切る。にんじんは3cm長さの
千切りにし、1分程ゆでてしっかりと水気をきる。
- ②ボウルに水気を切った豆腐をくずし入れ、Aを加えて
混ぜ合わせる。ゆでたほうれん草とにんじんを加え和える。

豆腐も野菜も
しっかりと水気を
切りましょう！



★切干大根の納豆和え

【材料：2～3人分】

切干大根	20g
納豆 (1パック40g)	2パック
小ねぎ	2本
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1

【作り方】

- ①切干大根は水洗いをし、5分程水に浸す。
軽く水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②小ねぎは小口切りにする。
- ③ボウルに納豆と付属のたれ、切り干し大根、小ねぎ、めんつゆを入れて
混ぜ合わせる。

切り干し大根は
加熱せず、サラダ
感覚で食べられます。

