



おすすめ献立①



たらのホイル焼 (カルシウム：159mg, 鉄：0.5mg, 葉酸：25マイクログラム)

*2人分の材料

A {	たら (切り身)	2切れ	①	たらにこしょうをふり、なじませる。
	こしょう	少々	②	にんじん、たまねぎは皮をむき、薄切りにする。 しめじは石づきをとり、食べやすい大きさにほぐす。
	にんじん	小1/3本	③	Aをよく混ぜ合わせる。
	たまねぎ	小1/2個	④	アルミホイルを広げ、①、②、③、 スライスチーズの順にのせ、しっかりと 口を閉じる。
	しめじ	1/3パック	⑤	余熱をしたオーブントースターに入れ、 約15分間焼き、十分に火を通す。
	マヨネーズ	大さじ1		
	プレーンヨーグルト	大さじ1		
	スライスチーズ	2枚		

ブロッコリーの白和え (カルシウム：86mg, 鉄：1.3mg, 葉酸：97マイクログラム)

*2人分の材料

A {	木綿豆腐	1/4丁	①	豆腐は、ペーパータオルで包んでから重しをし、 水気をよく切っておく。
	ブロッコリー	1/3房	②	ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆでる。
	白すりごま	大さじ1	③	ボウルに①とAを入れ、泡立て器でなめらかに すり混ぜる。
	しょうゆ	小さじ1	④	水気を切ったブロッコリーを③に加え、和える。
	砂糖	小さじ1/2		

しいたけとチンゲン菜のとろみスープ

(カルシウム：33mg, 鉄：0.6mg, 葉酸：28マイクログラム)

*2人分の材料

[干しいたけ	4個	①	干しいたけは水に浸し、十分に戻ったら石づきを 取り、薄切りにする。
	水	350ml	②	戻し汁をクッキングペーパーでこし、なべに入れる。
A {	チンゲン菜	1/3袋	③	チンゲン菜はたて半分に切ってから、2cm幅に切る。
	鶏がらスープの素	小さじ1	④	鍋を中火にかけ、②、③、鶏がらスープの素を加えて 火を通す。
	片栗粉	大さじ1	⑤	再びに煮立ったら火を弱め、Aを合わせ入れ、 とろみをつける。
	水	大さじ1	⑥	仕上げに塩、こしょうで味をととのえる。
	塩	小さじ1/5		
	こしょう	少々		



おすすめ献立②



あさりの炊き込みごはん (カルシウム：89mg, 鉄：7.0mg, 葉酸：31 マイクログラム)

* 2人分の材料

	米	180g	① あさりの水煮缶を身と煮汁に分ける。
	あさりの水煮缶詰	2/3 缶	② きくらげは水で戻し、せん切りにする。
		身:45g 煮汁:45g	③ 枝豆はさやから取り出しておく。
	きくらげ		2 かけ
	枝豆 (ゆで)	30g	⑤ ①の煮汁と A、水を合わせて 270cc になるように計り、研いでざるにあげておいた米と一緒に炊飯釜に入れる。
	しょうが	2g	⑥ ⑤に①の身と②をのせて炊く。
A	スキムミルク	大さじ 1・1/2	⑦ ごはんが炊けたら、③と④を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
	酒	大さじ 1/2 強	
	みりん	大さじ 1/2	
	しょうゆ	小さじ 1	

おからの和風ハンバーグ (カルシウム：112mg, 鉄：2.0mg, 葉酸：29 マイクログラム)

* 2人分の材料

	たまねぎ	中 1/3 個 (60g)	① たまねぎはみじん切りにする。
	ひじき (干)	2g	② ひじきはたっぷりの水で戻し、ざるに入れて水気をきる。
	パン粉 (乾燥)	大さじ 1 強	③ パン粉は牛乳に浸す。
	牛乳	大さじ 1 強	④ ボウルに A、①、②、③、塩、こしょうを入れ、よくこねる。
A	スキムミルク	大さじ 1・1/2	
	おから	40g	⑤ ④をクッキングシートを敷いた天板に厚さ 2 cm になるようにのばす。
鶏ひき肉 (皮なし)	80g		
	溶き卵	1/3 個分	⑥ 170℃に余熱したオーブンで 30 分焼く。
	塩、こしょう	少々	⑦ 焼き上がったら、1 人分ずつ切り分けて、皿に盛り付ける。
	大根おろし	2~3 cm (40g)	
	大葉	2 枚	⑧ 脇に大葉にのせた大根おろしと、小さな容器にいれたポン酢を添える。
	ポン酢	大さじ 1 弱	

小松菜のおひたし (カルシウム：126mg, 鉄：1.7mg, 葉酸：66 マイクログラム)

* 2人分の材料

	小松菜	1/2 束 (100g)	① 小松菜は沸騰したお湯でゆで、よく水気をきり、3 cm に切る。
	にんじん	中 1/4 本 (20g)	② にんじんはせん切りにしてゆで、水気をきる。
A	めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ 2 強	
	すりごま (白)	小さじ 2	③ A を混ぜ合わせておく。
	酢	小さじ 1	④ ①と②を和え、皿に盛り付け、食べる直前に③をかけ、刻みのりをふりかける。
刻みのり	2 つまみ		