



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、
	しめじ	1/3パック	スライスチーズの順にのせ、しっかりと包む。
	マヨネーズ	大さじ1	⑤ 余熱をしたオーブントースターに入れ、
	プレーンヨーグルト	大さじ1	約15分間焼き、十分に火を通す。
	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、クッキングペーパーで包んでから重しをし、 水気をよくきっておく。
	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 水気をき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

A {	干しいたけ	4個	① 干しいたけは分量の水に浸し、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、鍋に入れる。
	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 ②の鍋を中火にかけ、①、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	④ しょうがは細いせん切りにする。
	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、ざるにあげて水気をきる。
	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を入れ、よくこねる。
A	スキムミルク	大さじ 1・1/2	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。
	おから	40g	⑥ 170℃に余熱したオーブンで 30 分焼く。
	鶏ひき肉 (皮なし)	80g	⑦ 焼き上がったら、1 人分ずつ切り分けて、皿に盛り付け、大葉と大根おろしをのせる。
	溶き卵	1/3 個分	⑧ 小さな容器に入れたポン酢を添える。
	塩、こしょう	少々	
	大根おろし	2~3 cm (40g)	
	大葉	2 枚	
	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、水気をよくしぼり、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	③ A を混ぜ合わせておく。
	すりごま (白)	小さじ 2	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。
	酢	小さじ 1	
	刻みのり	2 つまみ	