

今日の献立にどうですか？

今月は、乳製品をたくさん使用して「骨」を丈夫にする食事です。乳製品に含まれるカルシウムと椎茸や魚に含まれるビタミンDを一緒にとり、太陽の光にあたり、運動をする事で骨が強くなります。オムレツにチーズ・スキムミルク、ソースにヨーグルト、スープに牛乳を使用しています。乳製品をとりいれて、戸外で身体をうごかしてくださいね。

※一人分 675 kcal、塩分 1.3 g (ごはん 100 g を含む)

1月のバランス献立



サバ缶のスペイン風オムレツ

一人分 257 kcal 塩分 0.9 g

材料 (二人分)

玉子	2 個
サバ水煮缶	70g
キャベツ	100g
ピザ用チーズ	15g
スキムミルク	大さじ 1
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ 1
〈アイオリソース〉	
プレーンヨーグルト	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1
にんにく(すりおろし)	少々
〈付け合せ〉	
ブロッコリー	60g

作り方

- ①キャベツを 1 cm 角に切る。サバ水煮缶はフォークで粗くほぐす。
- ②玉子を溶いて、①とピザ用チーズ、スキムミルク、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れて、混ぜて半熟状態になったら、蓋をして弱火で 3 分焼く。
- ④③を返して蓋をして、さらに弱火で 3 分焼き、火を止めて 2 分蒸らす
- ⑤ブロッコリーを茹でる。
- ⑥④を皿に盛り、ブロッコリーを添え、材料を混ぜたアイオリソースをかける。

みそ風味のクリームスープ

一人分 202 kcal 塩分 0.4 g

材料 (二人分)

鶏むね肉	60g
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
だいこん	60g
長ネギ	30g
にんじん	20g
しいたけ	30g
こまつ菜	20g
サラダ油	小さじ 1
バター	8g
小麦粉	8g
牛乳	140ml
水	100ml
酒	小さじ 1
みそ	小さじ 1

作り方

- ①だいこんとにんじんは 3 mm 程度の半月切りにする。長ネギは 3 cm の長さに切り 2・3 か所浅く切り込みを入れる。しいたけはいしづきをとり、3 mm ほどに切る
- ②こまつ菜は軽くゆでて 2 cm ほどに切る。
- ③鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め一旦取り出し、③を焼き色がつくまで焼き、取り出した①を戻す。
- ⑤バターを加え溶かしてから小麦粉をふり炒め、水と酒を加え、とろみが出たら牛乳を加える。
- ⑥ 2～3 分煮て②を加え、みそを溶き入れる。

みかん寒天

一人分 37 kcal 塩分 0 g

材料 (六人分)

粉寒天	4 g
みかん缶	180g
水	500 cc
砂糖	30g
レモン汁	大さじ 1

作り方

- ①鍋に水と寒天を入れ、火にかけて混ぜながら煮溶かす。沸騰したら弱火にしてさらに 2 分間しっかりと煮溶かす。
 - ②砂糖を加え、煮溶かして火を消す。レモン汁とみかん缶を加え、ひと混ぜし、水でぬらした器に流し入れる。
 - ③粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ※②でみかん缶シロップを加える場合は①の水を減らす。