

さば缶とブロッコリーのんにく炒め

材 料 2人分

さば水煮缶・・・1缶
ブロッコリー・・・1/2株（約150g）
じゃがいも・・・中2個
赤唐辛子（輪切り）・・・1本分
オリーブ油・・・小さじ2
にんにくチューブ・・・小さじ1
塩こしょう・・・少々



作 り 方

- ①じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切って、水にさらした後、耐熱容器に入れてラップをして、600Wで3分加熱する。
- ②ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れてラップをし、600Wで1分半加熱する。
- ③フライパンにオリーブ油、赤唐辛子、にんにくを加えて熱し、香りが出てきたら①のじゃがいもを加える。
- ④じゃがいもに焼き色がついたら、汁気を切ったさば、ブロッコリーを加え、塩こしょうで味をととのえる。

さばに含まれるDHAは脳の血流を良くしてくれます。
また、ブロッコリーは抗酸化作用のあるビタミンC・ビタミンEを多く含みます。

ミルクくずもち

材 料 作りやすい分量

牛乳・・・300cc
片栗粉・・・・・・50g
砂糖・・・・・・40g
白ごま・・・・・・8g
きな粉・・・・・・20g



作 り 方

- ①牛乳の中に砂糖、片栗粉、白ごまを入れよく混ぜ、火にかけてねばりがでるまで木しゃもじで練る。
- ②熱いうちに水にぬらしたバットに流し固める。
- ③固まったら一口大に切り、きな粉をまぶす。

！牛乳に多く含まれるカルシウムは骨や歯を作る栄養素で、
！あると同時に、神経の伝達機能神経の興奮を抑える働
！きがあります。
！ミルクくずもちとお茶で、ほっと一息入れて、心を落ち着
！かせましょう。

1人分栄養価 : エネルギー168kcal たんぱく質 4.8g
塩分 0.1g

わかめの中華和え

材 料 2人分

生わかめ(乾燥わかめ)・・・60g(5g)
人参・・・30g
えのき・・・50g
白ごま・・・大さじ1/2
鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
ごま油・・・大さじ1/2
塩こしょう・・・少々



作 り 方

- ①人参は短冊切りにし、えのきは石づきを除きほぐし、さっと茹でて、ざるにあけ、水気をきっておく。
 - ②生わかめは水洗いし、2～3分ほど水につけて塩抜きをし、食べやすい長さに切る。
 - ③ボウルに①、②、調味料を加え、全体を混ぜ合わせる。
- ※ポイント 水気はしっかりきってから調味液と合える。

わかめは、食物繊維の中でも水溶性食物繊維を含み、食後高血糖を防いだり、コレステロールを体外に排泄する役割があります。

時短卵入りコンソメスープ

材 料 2人分

冷凍野菜・・・きゃべつ120g、玉ねぎ60g、しめじ40g、
人参20g

カットベーコン・・・・・・・・20g

卵・・・・・・・・2個

水・・・・・・・・400cc

コンソメ顆粒・・・・・・・・小さじ1強

塩こしょう・・・・・・・・少々



作 り 方

きゃべつはざく切り、人参は短冊切り、玉ねぎはスライス、しめじは石づきを除きほぐし、それぞれ冷凍保存できる袋に入れ、冷凍しておく。

①鍋に水、冷凍野菜、ベーコン、コンソメを加え、沸騰後1～2分煮る。

②①に溶き卵を加え、卵に火が通ったら完成。

！ 1日分の野菜量約1/3の120gがとれます。

！ 水分の多い野菜を冷凍する場合は、一度に使う分ごとに分けて冷凍しましょう

ミルク入りめんつゆで食べるツナトマトそうめん

材 料 2人分

- そうめん(乾)・・・120g
- トマト・・・1個
- きゅうり・・・1本
- もやし・・・1/2袋
- ツナ油漬け・・・1缶
- ゆで卵・・・1個
- かけ汁・・・牛乳150ml、すりごま大さじ1、
3倍濃縮めんつゆ大さじ1と1/3



作 り 方

- ① かけ汁は、材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② トマトは1口大に切り油をきったツナと和える。
- ③ きゅうりは千切り、もやしはゆでて、水気をきる。
- ④ 茹でて水気をきったそうめんを器に盛り、ツナと和えたトマト、きゅうり、もやし、ゆで卵を飾る。

！ 1人分の塩分量はかけ汁だけで1.2g、通常の麺つゆは1人分で2.1gとなり、0.9g減塩できます。牛乳を使う事で美味しく減塩できます。牛乳の代わりに豆乳でも作ることができます。

！ 冷たい麺類は、つゆにつけすぎないようにしましょう。また、そうめんを水の入った器で食卓に出すと、つゆが薄まり、めんつゆをつぎ足す傾向があります。

！ その場合、塩分量が増えてしまうので、注意。

生揚げのひき肉はさみ焼き

材 料 2人分

生揚げ・・・200g
合びき肉・・・・・・40g
ねぎ・・・・・・20g
大根・・・・・・60g
あさつき・・・・・・10g
しょうが・・・・・・10g
しょうゆ・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・大さじ2/3
片栗粉・・・・・・大さじ1強



作 り 方

- ①生揚げを湯通しして、半分に切り、横から包丁を入れ、切り口を作る。
- ②ひき肉、みじん切りにしたねぎ、酒、片栗粉を入れて混ぜ、生揚げに詰める。
- ③フライパンに水を少し入れ、②をおいて、蒸し焼きにする。
- ④③を器に盛り、おろした大根としょうがをのせ、小口切りにしたあさつきをちらし、しょうゆをかける。

乳製品・大豆製品・小魚・青菜類にはカルシウムが多く含まれています。色々な食品から賢くカルシウムを摂りましょう。
*厚揚げ100gあたり240mgのカルシウムが含まれています。