

カルシウムを意識したおかず 3品  
いりこ飯 (ご飯茶碗4杯分)

材 料	分 量	作 り 方
米	1カップ	(下ごしらえ)
水	1カップ	・米は洗って30分程水につける。
酒	大さじ1	・にんじん、油揚げ一丁切り
しょうゆ	小さじ2	・里芋一いちよう切り
いりこ	20g	・ごぼう一ささがき
にんじん	10g	・青ねぎ一小口切り
ごぼう	20g	① 炊飯器の内釜に洗った米、水、調味料、
里芋	60g	いりこ、にんじん、ごぼう、里芋を入れて
油揚げ	1/2 枚	炊く。
青ねぎ	少々	②炊き上がったら、さっと混ぜて盛り、 青ねぎを散らして出来上がり。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩	カルシウム
(1杯分)	201kcal	7.1g	0.7g	129mg

じゃこみそ豆腐 (2人分)

材 料	分 量	作 り 方
もめん豆腐	200g	(下ごしらえ)
ごま油	小さじ1	・にんにく一みじん切り
にんにく	1/2 かけ	・青ねぎ一小口切り
ちりめんじゃこ	10g	①フライパンにごま油とにんにくを入れ火
みそ	小さじ1	にかける。香りがたったらじゃこを加えて
みりん	小さじ1	炒める。
青ねぎ	少々	② ①に調味料を加え味をなじませる。
		③器に豆腐をのせ、2と青ねぎをのせて出来
		あがり。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩	カルシウム
(1人分)	109kcal	8.2g	0.6g	134mg

# 七福煮 (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
芽ひじき	5g	(下ごしらえ)
切干大根	10g	・芽ひじきー水で戻す。
干しいたけ	2枚	・切干大根ー水でもどし、食べやすく切る。
昆布	約2×3cm	・干しいたけー水で戻し、干切り。
ちりめんじゃこ	10g	・昆布ー水で戻し、干切り。
にんじん	30g	※しいたけ、昆布の戻し汁はとっておく。
大豆(水煮)	50g	・にんじんー干切り
ごま油	小さじ 2	①鍋にごま油を熱し、材料を入れて炒める。
みりん	小さじ 2	②戻し汁と水をひたひたくらいに入れ煮る。
しょうゆ	小さじ 2	③材料が柔らかくなってきたら、みりん、
酢	小さじ 2	しょうゆを入れて煮含める。
		④仕上げに酢を加え味を調べて出来上がり。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩	カルシウム
(1人分)	65kcal	3.4g	0.8g	61mg