

簡単・ヘルシーグラタン



食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑮

骨太レシピ

カルシウム 490mg



骨のもとになる

ビタミンD 0.7μg



カルシウムの
吸収促進



エネルギー：328Kcal



食塩相当量：1.3g

【材料（2人分）】

高野豆腐（乾）	50g	牛乳	350ml
ブロッコリー	50g	無塩バター	小さじ1
しめじ	50g	片栗粉	小さじ1(水小さじ1)
玉ねぎ	50g	ピザ用チーズ	30g
		コンソメ	小さじ1/2

【作り方】

1. バットに高野豆腐を並べ牛乳を200mlを入れ戻し、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けゆがく。しめじは石づきを取り小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンにバターを入れ弱火で玉ねぎ、しめじを炒める。
3. 2に高野豆腐、残りの牛乳、コンソメを入れふたをして5分煮る。
4. 3の火を止め水溶き片栗粉でとろみをつける。ブロッコリーを加えて混ぜグラタン皿に等分に入れる。
5. 4にチーズをかけオーブントースターで5～6分焼く。

斜めに切っておくと、
よくしみ込みます。





冷やしてさっぱり
おいしいスープです。

かぼちゃの ベジヨーグルトスープ

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑮



骨太レシピ

カルシウム 86mg



骨のもとになる

ビタミンC 29mg



カルシウムの
吸収促進



エネルギー：110cal



食塩相当量：0.3g

【材料（2人分）】

かぼちゃ	120g
玉ねぎ	60g
プレーンヨーグルト	120ml
オリーブ油	小さじ1
コンソメ	小さじ1/3
生パセリみじん切り	適宜

【作り方】

1. かぼちゃは皮をむき薄切り、玉ねぎも薄切りにする。
2. 耐熱ボールに1を入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
3. ミキサーに2とヨーグルト・オリーブ油・コンソメを入れ、ミキサーにかけ器に盛りパセリをふる。



ほんのり甘い
つるんとなめらかスイーツ★



豆花（トウフア）

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑮



骨太レシピ

カルシウム 47mg



骨のもとになる



エネルギー：186kcal



食塩相当量：0.2g

【材料（2人分）】

調整豆乳	250ml	黄桃缶	1/2ケ
はちみつ	大さじ1/2	つぶあん	30g
粉ゼライス	3g・水大さじ1	ミックスナッツ	8g

【作り方】

1. 黄桃はくし形に4等分に切り、ミックスナッツは粗くくだく。
2. 鍋に調整豆乳とハチミツを入れ弱火でフツフツするまで温める。
3. 粉ゼライスは水でふやかして2に混ぜあらか熱をとり、パットに流し入れ冷蔵庫で冷やしかためる。
4. 3をスプーン等ですくい、器に入れ、黄桃、つぶあん、ミックスナッツをかける。





乳製品でコッコッ
貯めようカルシウム♪

具だくさん たまご焼き

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②①

骨太レシピ



カルシウム 271mg
骨のもとになる



ビタミンD 1.9μg
カルシウムの
吸収促進



エネルギー：303kcal



食塩相当量：1.1g

【材料（2人分）】

卵	3個	A	みりん	大さじ½
牛乳	大さじ1		濃口醤油	小さじ½
豚ひき肉	30g		砂糖	小さじ½
にら	30g		塩	少々
人参	25g		ピザ用チーズ	30g
			サラダ油	適量
			大根おろし	50g

【作り方】

1. にらは細かく刻む。にんじんは、みじん切りにする。
2. ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加えて溶きほぐす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、人参とひき肉を炒める。ひき肉の色が変わったら、Aとニラを加え、さっと炒めて、2のボウルに加える。
4. 3のフライパンをペーパーで軽く拭きサラダ油をなじませ、3の1/4量を流し入れ、チーズの1/4量を全面に散らし、奥から手前に巻く。
5. これを繰り返して焼く。
6. 焼きあがったらフライパンから出し、切り分ける。大根おろしと共に盛り付ける。



食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②①

骨太レシピ

カルシウム 66mg



骨のもとになる

ビタミンC 23mg



カルシウムの
吸収促進



エネルギー：245Kcal



食塩相当量：1.1g

揚げ焼きにして
エネルギーをカット♪

里芋とえびの スティック春巻き

【材料（2人分）】

里芋	大2個	春巻きの皮	4枚
ゆでえび(小)	5尾	水溶き小麦粉	適量
青ねぎ	2本	サラダ油	適量
塩	小さじ1/5	レモン(くし形)	2切れ

【作り方】

1. 里芋はラップで軽く包み、電子レンジ(600W)で4~5分加熱する。
2. えびは8mm角に切る。青ねぎは小口切りにする。
3. 里芋の粗熱が取れたら皮をむき、フォークなどでつぶし、2と塩を加えて混ぜる。
4. 春巻きの皮を広げ、手前側に横長に3を1/4量のせ、くるくると巻いて、巻き終わりと両端を水溶き小麦粉でとめる。同じようにして全部で4本つくる。
5. フライパンに深さ1cm位の油を入れ、中温になったら4を入れ、きつね色になるまで揚げ焼きをし、油をきる。斜め半分に切り、レモンを添える。





おからが入って
栄養も満足感もアップ◎

野菜とおからの 味噌汁

【材料（2人分）】

人参	20 g
ごぼう	20 g
大根	30 g
だし汁	300m l
おから	50 g
みそ	大さじ1
青ねぎ	1本

【作り方】

1. 大根・人参は短冊切りにする。ごぼうはさがきして、水につけあく抜きし、水気を切る。
2. 青ねぎは小口切りにする。
3. 鍋にだし汁と1を入れ、蓋をして中火にかける。煮立ったら弱火にして、野菜に火を通す。
4. 3におからを加え1~2分煮て、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせて火をとめる。器に盛り付け、青ねぎをちらす。



食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑳



骨太レシピ

カルシウム 53mg



骨のもとになる



エネルギー：66kcal



食塩相当量：1.2g