



しらたきチャプチェ

しらたきでエネルギーカット
& 食物繊維プラス★

食推さんの



おうちでヘルシークッキング③②



骨太レシピ



カルシウム 127mg

骨のもとになる



食物繊維 5.1 g

整腸作用



エネルギー：269kcal



食塩相当量：1.4 g

【材料（2人分）】

牛もも薄切り	150 g	A	濃口醤油	小さじ2
しらたき	200 g		酒	小さじ2
長ネギ	1 本 (100 g)		コチュジャン	小さじ2
パプリカ (赤)	1/3個 (46 g)		砂糖	小さじ1
にら	1/3束 (30 g)		にんにく (すりおろし)	小さじ1/2
ごま油	大さじ1		白いりごま	小さじ1

【作り方】

1. 牛もも薄切り肉は食べやすい大きさに、しらたきは食べやすい長さに切り、必要であればアク抜きをする。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。パプリカは1cm幅の細切りにする。にらは4 cmの長さに切る。
2. フライパンにしらたきを入れて中火にかけ、1～2分ほど水を飛ばすように乾煎りする。ごま油を加えて牛もも薄切り肉、長ネギ、パプリカの順に加えて炒める。
3. 全体に火が通ったら合わせたAとにらを加えて、さっと炒め合わせる。器に盛り白いりごまをかける。





たたききゅうりと かぶの梅おかか

【材料（2人分）】

きゅうり	1本（100 g）
かぶ	1個（80 g）
梅干し	1個（正味10 g）
A かつお節	2 g
しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

1. かぶは2mm厚さの半月切りにする。梅干しは種を除き包丁でペースト状にする。
2. きゅうりは6等分に切り、袋に入れて麺棒でたたく。
3. ②に①とAを加えて揉みこみ、5分程おく。



食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③②



骨太レシピ

カルシウム 25mg



骨のもとになる

ビタミンC 14.6mg



カルシウムの
吸収促進



エネルギー：21kcal



食塩相当量：0.6 g



茎まで丸ごと使った
具たくさんスープ♪

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③②

骨太レシピ

カルシウム 52mg



骨のもとになる

ビタミンC 91mg



カルシウムの
吸収促進



エネルギー：132Kcal



食塩相当量：1.3 g

【材料（2人分）】

ブロッコリー	1/2株（125 g）	A	水	200ml
玉ねぎ	1/4個（50 g）		塩	小さじ1/3
コーン（缶）	50 g		無調整豆乳	200ml
バター	10 g		黒こしょう	少々

【作り方】

1. ブロッコリーは茎も合わせて粗みじん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にバターを入れ中火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりとしてきたらブロッコリー、コーン、Aを加えて蓋をし、5分程煮込む。
3. 全体に火が通ったら弱火にし、豆乳を加えて温める。器に盛り、黒こしょうをかける。

+





鶏手羽とおとし長芋の鍋

長芋のふわふわ落とし団子で
あったか鍋♪

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③④

骨太レシピ



カルシウム 199.7mg
骨のもとになる



ビタミンD 0.51μg

カルシウムの吸収促進



エネルギー：301.7kcal



食塩相当量：1.6g

～鶏手羽とおとし長芋の鍋～

【材料（2人分）】

鶏手羽先	4本	長ねぎ（青い部分）	1本分
塩	少々	しめじ	60g
長芋	150g	豆腐（絹）	1/2丁（150g）
片栗粉	大さじ4	水	800ml
しょうが	1かけ（10g）	塩	小さじ1/4
水菜	100g	しょうゆ	大さじ1/2
長ねぎ（白い部分）	1/2本（70g）	みりん	大さじ1

【作り方】

1. 手羽先は骨の間に切れ込みを入れ、塩をまぶす。
2. 長芋は皮をむいて、すりおろし片栗粉を混ぜる。しょうがは皮付きのまま薄切りに、水菜は食べやすい長さに切る。長ねぎ（白い部分）は1cm幅の斜め切りにしめじは石づきをおとし、小房に分ける。豆腐は食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に手羽先、長ねぎ（青い部分）しょうが、水を入れ火にかける。沸騰したら、アクを取り火を弱め蓋をし30分煮て、長ねぎとしょうがを取り出す。
4. Aを加え、長芋をスプーンですくい、そっと落としていく。長芋のまわりが固まってきたら、静かに裏返す。他の材料を入れて煮る。





漬け置きで、
簡単作り置きメニュー♪

根菜の 蒸し焼き浸し

～根菜の蒸し焼き浸し～

【材料（2人分）】

干しいたけ	中4個（16g）
れんこん	1/2節（70g）
ごぼう	10cm（50g）
にんじん	1/2本（60g）
いんげん	4～6本（40g）
しょうゆ	大さじ1・1/3
A みりん	大さじ1・1/3
しいたけ戻し汁	100ml
しいたけ戻し汁（蒸し用）	50ml
ごま油	大さじ1

【作り方】

1. 干しいたけは250mlの水で戻し、軸をおとして半分に切る。れんこんは皮をむいて7mm厚さの輪切りに、ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにして酢水（分量外）にさらす。にんじんは皮をむき、厚さ5mmの輪切りに、いんげんはすじを取る。
2. 鍋にAを入れひと煮立ちさせる。
3. フライパンにれんこん、ごぼう、にんじん、しいたけの戻し汁を入れ、蓋をし中火で10分蒸す。水にサッとくぐらせた、インゲンを入れて2分蒸す。
4. 3の蓋をはずし、水気をとばし、ごま油を回し入れ、しいたけを入れる。野菜を両面焼き色が付くまで焼き、2に入れ、味をなじませる。
5. 器に盛り、2の漬け汁を少量かける。



食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③④

骨太レシピ

カルシウム 41.2mg



骨のもとになる

ビタミンD 1.36μg



カルシウムの
吸収促進



エネルギー：172kcal



食塩相当量：1.8g