

スkimミルクでカルシウムUP!!
トマトのリコピンは抗酸化作用があり
体を元気にします♪

夏野菜たっぷりカレー

エネルギー 625Kcal たんぱく質 13.9g 脂質 27g
カルシウム 123mg 食塩相当量 3.5g
(1人当たり)



【材料】4人分 鶏もも肉…200g、玉ねぎ…中1個、人参…1本、じゃが芋…2個
ミニトマト…12個（大きいトマトでもOK）、トッピング用【茄子・ズッキーニ…各1本】
サラダ油…大さじ1、バター…15g、スキムミルク…大さじ4、カレールー（固形）…20g、胡椒…少々

【作り方】

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油をしき、茄子とズッキーニを炒める。胡椒を振る。小皿に取り出す。
- ③ フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、人参、鶏肉を炒める。
- ④ じゃが芋、トマトを加える。水600ml程度入れ、15分程煮込む。火が通ったら少量の水で溶いたスキムミルクとルーを加える。

黒ゴマはカルシウム、ビタミンE
が多く含まれます。ビタミンEで
免疫を高めましょう!!

黒ゴマ豆乳プリン

エネルギー 140Kcal たんぱく質 6.3g 脂質 7.7g
カルシウム 150mg 食塩相当量0g
(1人当たり・ソースも含む)



【材料】4個分 調整豆乳…300ml 練りゴマ…大さじ2、砂糖…大さじ1 ゼラチン…6g
★黒ゴマソース：練りゴマ…大さじ1、メープルシロップ…大さじ1～2、水…大さじ1を混ぜる。
好みの固さに調整して下さい♪

【作り方】① ゼラチンを小皿に入れ大さじ1程度の水でふやかす。② 調整豆乳を小鍋に入れ弱火にし、砂糖を加え良く溶かす。③ 練りゴマを加える。火を止める。④ ①を電子レンジに20秒程かけて溶けたら③に加える。⑤ 粗熱がとれたら容器に入れ2時間程度冷やす。



★黒ゴマソースのアレンジ…多めに作ってヨーグルトや食パンなどいろいろな食材にかけて食べてみて下さい。