



健幸おすすめレシピ⑩

甘さは控えめですが、椎茸の
うま味が口に広がります。
油揚げはカルシウムが
豊富です。



いなり寿司

エネルギー529Kcal たんぱく質7.1g 脂質16.7g
カルシウム139mg 食塩相当量2.7g (1人当たり)

- 【材料】2人分 ★A 油揚げ…3枚 砂糖…大さじ1 みりん…小さじ2強 醤油…小さじ2弱
しいたけの戻し汁…50ml 水…100ml
★B 砂糖…大さじ1.5 醤油…小さじ2 サラダ油…小さじ1 たけのこ(水煮)…40g
にんじん…30g 干し椎茸…5g (※小2枚…水で戻しておく)
★C ご飯…300g 酢…大さじ2 食塩…一つまみ(0.5g) Aの煮汁小さじ1程度

【作り方】

- ① 干し椎茸を水で戻す。ご飯を炊いておく。
- ② 油揚げを半分に切る。Aの材料を入れ、汁気がなくなるくらいまで油揚げを煮る。
- ③ Bの材料を切り、フライパンに油をしいて炒める。
- ④ Cの材料+②を混ぜ、油揚げに詰めて完成♪

鶏肉とチーズでたんぱく質、
カルシウム強化！
フライパン1つで簡単料理。
キャベツの甘みが際立つ
1品です。



チキンとキャベツのチーズ蒸し

エネルギー299Kcal たんぱく質32.8g 脂質12.2g
カルシウム225mg 食塩相当量0.8g
(1人当たり)

- 【材料】2人分 鶏もも肉…200g キャベツ…300g とろけるチーズ…40g 油…適量
※料理酒、塩胡椒、片栗粉…適量

- ★水、料理酒…各大さじ1 砂糖、醤油…各大さじ1/2 コンソメ…1/2個

【作り方】

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り※をもみ込み片栗粉をまぶす。キャベツはざく切りにする。
- ② 油を熱したフライパンで鶏肉を焼き、全体的に色づいたらキャベツを加えて炒める。
- ③ ★を加えて蓋をして4分程度蒸し焼きにする。
- ④ 蓋をあげチーズをまんべんなくのせて再度蓋をし、チーズが溶けたらお皿に盛り付ける。

