

カルシウムをしっかり摂り、骨粗鬆症を予防しましょう。

《きのこたっぷりミルクスープ》

(材料 2人分)

小松菜 ……………60g
しめじ ……………50g
しいたけ ……………50g
ベーコン ……………15g
固形コンソメ ……………5g
牛乳 ……………150ml
水 ……………200ml
塩 ……………少々
こしょう ……………少々

- ① 小松菜は5cmの長さに切る。しめじ、しいたけ、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水と固形コンソメを入れて火にかけ、しめじ、しいたけ、ベーコンを加え煮る。
- ③ 牛乳を加えひと煮立ちさせ、小松菜を加える。塩、こしょうで味を整える。

【エネルギー 109kcal タンパク質 5.7g 脂質 7.1g カルシウム 136mg 塩分 1.4g】

《ひじき入りつくね》

(材料 2人分)

鶏ひき肉 ……………160g
ひじき(乾) ……………2g
ねぎ ……………10g
ごま油 ……………小さじ1
溶き卵 ……………1/2個
すりおろししょうが ……………小さじ1
塩 ……………少々
こしょう ……………少々
しょうゆ ……………小さじ2
みりん ……………小さじ2
酒 ……………小さじ1
片栗粉 ……………小さじ1/2

A

B

- ① ひじきは水で戻し、水気をしっかり切る。ねぎは小口切りする。
- ② ひき肉、ひじき、ねぎ、Aを混ぜ合わせよく捏ね、食べやすい大きさに丸く成形する。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を焼く。火が通ったらBをいれよく絡める。

【エネルギー 198kcal タンパク質 19.0g 脂質 10.0g カルシウム 36mg 塩分 1.1g】