

牛乳や乳製品はカルシウムの吸収に優れた食品です。きのこ等に含まれ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDとともに積極的に摂取しましょう。

《明太クリーム茶碗蒸し風》

(材料 直径10cm程度の深皿2皿分)

明太子 …………… 1/2 腹
玉ねぎ …………… 1/4 個
ぶなしめじ …………… 50g
ベーコン …………… 1 枚
牛乳 …………… 180ml
薄力粉 …………… 大さじ 1
バター …………… 10g
卵 …………… 1 個
食塩 …………… 少々

- ① 玉ねぎは繊維に沿って2mm幅に切る。ベーコンも2mm幅の細切りにする。ぶなしめじは手でほぐしておく。
- ② フライパンにバター、ベーコン、玉ねぎ、ぶなしめじを入れ、塩少々を振り入れ火にかける。バターが溶けて、玉ねぎが透き通るくらいに火が通ったら、薄力粉をふり入れる。
薄力粉が全体に混ざって、しっかりと火が通ったら火を止める。牛乳を100ml程度入れ、ゆっくりと混ぜる。全体に混ざったら火にかける。少したろみがついたら残りの牛乳も入れて混ぜ、すぐ火を止める。
- ③ ボウルに卵と皮を取った明太子を入れ、溶きほぐす。粗熱を取った②を入れ混ぜて器に2等分する。電子レンジ600wで1分40秒加熱する(途中でレンジの扉を開けて卵の固まり具合を確認する)卵が固まったら出来上がり。

各栄養素 1人分当たり

[エネルギー 232kcal タンパク 11.5g 脂質 15.2g カルシウム 124mg 塩分 1.6g]

《マカロニときのこのサラダ》

(材料 2人分)

サラダマカロニ(乾) …………… 20g
ミニトマト …………… 4 個
エリンギ …………… 1 本
ぶなしめじ …………… 50g
スライスチーズ …………… 1 枚
オリーブオイル …………… 小さじ 1
ブラックペッパー(粗びき) …… 少々
食塩 …………… 少々
レモン汁 …………… 小さじ 1/2

- ① サラダマカロニは茹でてザルにあげておく
ミニトマトはくし形に切る。スライスチーズは半分に切った後、2mm程度の細切りにする。ぶなしめじは手でほぐし、エリンギは食べやすい大きさに切っておく。ぶなしめじとエリンギを耐熱容器に入れ、ラップをかけて600wで1分加熱する。
- ② ボウルに①の材料とオリーブオイル、レモン汁を入れ、よく混ぜ合わせる。最後にブラックペッパーと食塩を加え、よく混ぜて出来上がり。

各栄養素 1人分当たり

[エネルギー 89kcal タンパク 4.2g 脂質 3.8g カルシウム 36mg 塩分 0.4g]