

たんぱく質・カルシウム・ビタミンD・ビタミンKアップ!

かんたんレシピコーナー

ごはんをちょい足し

じゃことしその混ぜごはん

材料 (2人分)

- ・炊いたごはん・・・2膳
- ・ちりめんじゃこ・・・大さじ2
(またはシラス干し)
- ・しそ (大葉)・・・2枚
- ・白ごま・・・小さじ2
- ・しょうが・・・適量
(チューブでも可)

作り方

- 1 しそ、しょうがを
千切りにする (しょうが
チューブの場合は不要)。
- 2 炊いたごはん2膳分をボウルに
入れ、1とちりめんじゃこ、
白ごまを混ぜる。

<1食当たりの栄養量>

エネルギー：268kcal、たんぱく質：7.6g、
食塩相当量：0.2g、カルシウム：153mg、
ビタミンD：1μg、ビタミンK：7μg

『ごはんのみそ汁』だけ
の時に、たんぱく質や
カルシウムをちょい足し!



1つの鍋で簡単調理

鶏ささみと野菜の重ね蒸し



材料 (2人分)

- ・鶏ささみ 4本
- ・食塩 少々 (小さじ1/2)
- ・小松菜 1株
- ・赤パプリカ 1/4個
- ・ぶなしめじ 1/4袋
- A [・しょうが (すりおろし) 小さじ1
・酒 大さじ1
・水 大さじ2

主菜と副菜を兼ねた
メニューです!



作り方

- 1 材料の用意をする。
 - ・鶏ささみ 食塩をふる。
 - ・小松菜 長さ5cmに切り、茎と葉を分けておく。
 - ・赤パプリカ 千切りにする。
 - ・ぶなしめじ 石づきを除いて、小房に分ける。
- 2 小松菜の茎、赤パプリカ、ぶなしめじ、鶏ささみの
順に重ね入れ、最後に小松菜の葉をのせる。
- 3 Aを回し入れ、中火にかける。
- 4 湯気があがってきたら弱火にする。蓋をして5分
ほど蒸し、火を止める。
- 5 鶏ささみを取り出し、やけどに注意して細かく裂く。
- 6 裂いた鶏ささみを戻し入れ、よく混ぜてから盛り
つける。

<1食当たりの栄養量>

エネルギー：112kcal、たんぱく質：21.8g、
食塩相当量：1.6g、カルシウム：260mg、
ビタミンD：0.06μg、ビタミンK：325μg