

「生涯骨太クッキング」

さば缶と大豆のドライカレー

材料（2人分）	分量
さば缶(水煮)	1/2缶（100g）
ゆで大豆（※）	1/3袋（50g）
玉ねぎ	中1/2個（80g）
なす	1/2本（80g）
トマト	中1/2個（80g）
にんにく	1かけ分
生姜	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
カレー粉	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
A 粉チーズ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
塩	小さじ1/10
（ターメリックライス）	
米	1合
ターメリック	小さじ1/2
パセリ	適宜

- 【作り方】
- ① 米を洗い、ターメリックを入れ、通常通り炊く。
- ② にんにく、生姜はみじん切り、なす、トマトは1cm角のサイコロ状に切る。
- ③ 玉ねぎは、みじん切りにして耐熱皿に入れ、ラップをしないで電子レンジ（600W）2分程）で加熱する。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくと生姜を入れ火をつける。香りが出たら、③の玉ねぎを入れて、中火の弱できつね色になるまで炒める。なす・トマトも入れて油がなじむまで炒める。
- ⑤ ④にカレー粉と軽く汁気をきったさば缶を加え、くずしながら炒める。
- ⑥ ⑤にゆで大豆を加え、3～4分炒めAで調味する。
- ⑦ 皿に①を盛り、⑥のカレーをかける。飾りパセリを添える。

※ゆで大豆は規格によりますがおよそ1/2～1/3袋程度です。



【1人分の栄養価】			
エネルギー	512kcal	たんぱく質	20.1g
脂 質	15.7g	カルシウム	202mg
食塩相当量	2.0g		

※さば缶・ゆで大豆はたんぱく質、カルシウムを多く含みます。
エリンギやしめじ等きのこ類を加えてもいいでしょう。

小松菜とひじきのサラダ

材料(2人分)	分量
小松菜	1/2束 (120 g)
ひじき(ドライパック)	1/2袋 (50 g)
釜あげしらす	大さじ3 (15 g)
人参	1/5本 (20 g)
A {	しょうゆ 小さじ1
	米酢 小さじ1
	砂糖 小さじ1/3
	ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① 小松菜は3cm長さに切り、熱湯で茎・葉の順でさっと茹でて冷水にとり、水気を絞る。
- ② 人参も細めの千切りにする。
- ③ Aを合わせドレッシングをつくる
- ④ ボールに①、②を入れ、ひじきを合わせ③のドレッシングで和える。
- ⑤ ④を皿に盛り、しらすを上からちらす。



【1人分の栄養価】

エネルギー	48 kcal	たんぱく質	2.7 g
脂質	2.9 g	カルシウム	144 mg
食塩相当量	0.7g		

- ・小松菜、ひじき、しらす干しは、カルシウムを多く含む食品です。
- ・小松菜は水菜にかえても食感よくできます。
- ・ひじきは乾燥芽ひじきでも大丈夫です。
(乾燥芽ひじき1人分3g。8～9倍にふえます)
- ・ドレッシングの分量は好みの酢・油、分量に適宜変えてオリジナルのドレッシング作ってみましょう。
(いろいろな香辛料を加えても可)
- ・市販の和風ドレッシングを使うのも可能です。

簡単ヨーグルトムース

材料(4個分)	分量
マシュマロ	80 g
牛乳	1/2カップ (100ml)
無糖ヨーグルト	3/4カップ (150 g)
みかん缶	8粒程度

【作り方】

- ① 鍋にマシュマロと牛乳を入れ、中火で加熱して溶かす。
- ② 完全に溶けたら火からおろし、ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ③ 器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ④ 上にみかん缶をトッピングしたらできあがり。



【1人分の栄養価】

エネルギー	108kcal	たんぱく質	2.7 g
脂質	2.1g	カルシウム	74 mg
食塩相当量	0.1 g		

- ・マシュマロを使って簡単にできるムースです。
- ・牛乳・ヨーグルトはたんぱく質・カルシウムを多く含む食品です。