

献立例



ひじきと大豆の炊き込みご飯

カロリー495 Kcal
カルシウム含量335 mg
ビタミンD2, 3µg
ビタミンK155µg



小松菜と厚揚げの炒め煮



わかめと豆腐の味噌汁

ひじきと大豆の炊き込みご飯

【材料】

米	1合		
乾燥ひじき	7g	Ca	VitK
大豆の水煮	30g	Ca	
油揚げ	15g	Ca	VitK
にんじん	20g		
白いりごま	小さじ1.1/2	Ca	

A 水	200cc
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
ほんだし	小さじ1



【作り方】

米は水でとぐ。乾燥ひじきは水でもどしておく。油あげ、にんじんは細切りに炊飯器に米、ひじき、大豆、油揚げ、にんじん、Aを入れ炊飯モードで炊く。炊き上がったら、蒸らしてから茶碗に盛り白ごまを振りかける。

わかめと豆腐の味噌汁

【材料】

木綿豆腐	1/4丁	Ca	VitK
カットわかめ(乾燥)	小さじ1	Ca	VitK
万能ねぎ	3cm		
水	200cc		
ほんだし	小さじ1/3		
みそ	小さじ2	Ca	



【作り方】

豆腐は1.5cm角に切る。
ねぎは2mm幅の小口切り
にする
鍋に水、ほんだしを入れて
混ぜる。煮立ったら の豆
腐を加えて1分ほど煮て、わ
かめを加えてひと煮する
おたまに味噌を入れ煮汁で
溶きのばしながらくわえる
器にもりねぎを加える

小松菜と厚揚げの炒め煮

【材料】 2人分

小松菜 100g

Ca

VitK

厚揚げ 80g

Ca

VitK

しらす干し 10g

Ca

D

ごま油 小さじ1

A しょうゆ 小さじ1.1/2

砂糖 小さじ1

水 100cc



【作り方】

小松菜は3cmの長さに切る
厚揚げは熱湯をかけ油抜きし
食べやすい大きさに切る
フライパンにごま油を入れて中
火にし、厚揚げを炒める。油が
なじんだらAと小松菜の茎を加
えて3分ほど煮る
小松菜の葉としらす干しを加え、
さっと煮て火を通す

アサリの炒り豆腐

【材料】 2人分

アサリ水煮缶詰(身のみ) 50g Ca
木綿豆腐 170g Ca VitK
にんじん 30g
長ねぎ(青い部分) 30g VitK
サラダ油 小さじ2

A しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1強
酒 大さじ2
アサリ水煮缶の汁 大さじ2



【作り方】

木綿豆腐は水切りをする。にんじんは細切りにして長ねぎは小口切りにする。
鍋にサラダ油を入れて中火にし、にんじん、長ねぎを入れて炒める。しんなりしたら豆腐を手で崩しながら加えて炒める。Aとアサリの身を加えてさらに炒め、汁気がなくなったら火を止める。

サンマ缶と白菜のクタクタ煮

【材料】 2人分

サンマのしょうゆ煮缶詰(身のみ) 100g

Ca

VitD

白菜 200g

Ca

VitK

油あげ 20g

Ca

VitK

万能ねぎ(小口切り) 少々

A しょうゆ 小さじ1
みりん 大さじ1/2
酒 大さじ1
水 100cc



【作り方】

サンマ缶の身は粗くほぐす。白菜は茎と葉に分け、茎は短冊切りにし、葉は食べやすい大きさに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切ってから細切りにする。鍋に白菜の茎、葉、油揚げ、サンマの順に重ねいれ上からAを注ぐ。ふたをして弱火にし、ぐつぐつと音がしてきたら中火にして、7分ほど煮る。皿に盛り万能ねぎをかける。