

「カルシウム」について②

今回は・・・カルシウムをたくさん摂取できるレシピを紹介します。

チーズリゾット



材料 (2人分)

米 1/3カップ 冷凍グリーンピース 50g バター 10g ハム 2枚
たまねぎ 1/4個 にんにく 1/2かけ 湯 1/2カップ 牛乳 1と1/2カップ
顆粒ブイヨン 小さじ1/2 塩 小さじ1/3 とろけるチーズ 30g

作り方

- ① にんにく・たまねぎはみじん切り、ハムは1 cm角に切っておく。グリーンピースはゆでておく。
- ② なべを熱し、バターを入れにんにくを炒める。香りがたってきたらたまねぎと米を加えて炒め、湯、顆粒ブイヨンを入れる。
- ③ 弱火で煮、水分が減ったら牛乳を加えて混ぜながら15分くらい煮る。
- ④ グリーンピース・ハム・塩・とろけるチーズの順に入れひと煮したらできあがり。

(1人分 エネルギー 343kcal カルシウム 218mg)

納豆のかき揚げ



材料 (2人分)

納豆(粒) 80g レンズ豆水煮 30g ミックスベジタブル 40g
卵 1/2個 水 大さじ2 小麦粉 大さじ2と1/2 揚げ油 適量

作り方

- ① レンズ豆水煮とミックスベジタブルはゆでておく。
- ② 卵を割りほぐして水を加え混ぜ、小麦粉をふるい、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに納豆と水気をきった①を入れ、②に加えて混ぜ合わせる。
- ④ 170℃に熱した揚げ油にスプーンですくって落とし入れ、揚げる。
- ⑤ 天つゆを添えていただく。

(1人分 エネルギー 257kcal カルシウム 70mg)

小松菜と桜えびのきんぴら



材料 (2人分)

小松菜 ゆでたもの150g 桜えび 10g ごま油 大さじ2
しょうゆ・みりん 大さじ1と1/2 いりごま 大さじ1

作り方

- ① 小松菜は3cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、桜えび、小松菜を入れて炒める。
- ③ 全体に油がまわったら、しょうゆ・みりんを加え味をからめるように炒める。
- ④ 器に盛り、いりごまをふる。

(1人分 エネルギー 70kcal カルシウム 190mg)

ししゃもの南蛮漬



材料 (2人分)

ししゃも 8尾 たまねぎ 1/2個 しょうが 1かけ
赤とうがらし1/2本 めんつゆ 大さじ3 酢 大さじ3

作り方

- ① ししゃもは焼く。
- ② たまねぎは薄切り、しょうがはせん切り、赤とうがらしは小口切りにする。
- ③ ボールに②とめんつゆ・酢を入れて混ぜる。
- ④ 焼いたししゃもを入れて漬け込む。

(1人分 エネルギー 221kcal カルシウム 374mg)