

レンジで簡単 カルシウムUPも！

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



電子レンジ



ミルク茶碗蒸し



【材料(2人分)】

卵	2個
牛乳	150cc
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2
カニカマ(ほぐす)	2本(15g)
しいたけ(そぎ切り)	2枚(20g)
三つ葉	ひとつかみ

★ワンポイント★

- ・冷凍野菜を使ってもOK
- ・ほうれん草等の具材を追加して栄養UP

【作り方】

- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、牛乳・めんつゆを加えて混ぜ合わせる。
- ②容器にカニカマ・しいたけを入れ①を注ぐ。
- ③ラップをかけ600Wの電子レンジで約1分30秒加熱する。三つ葉をいれ、表面が固まるまで様子を見ながら10秒ずつ追加する。(1個ずつ)
- ④そのまま5分蒸らす。(余熱で固まります)

【1食分栄養価】

エネルギー	131cal
たんぱく質	10.1g
脂質	8.0g
食塩相当量	0.9g
カルシウム	120mg

新感覚のヨーグルトサラダ

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



鍋



切干大根のヨーグルトサラダ



【材料(2人分)】

切干大根	8g	
ひじき(乾)	2g	
にんじん(千切り)	20g	
ピーマン(千切り)	20g	
A	ヨーグルト(無糖)	大さじ2
	練りごま	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2

★ワンポイント★

- ・練りごまは、すりごまでも代用可

【作り方】

- ①切干大根・ひじきは水で戻す。
- ②材料を別々に、好みの固さまで下茹でする。
- ③Aを混ぜ合わせ、②をあえる。

栄養コラム

切干大根は、筋肉や握力の維持に役立つことが知られているGABAが豊富！
トマトやかぼちゃ、しめじ、えのきだけにも多く含まれています。

【1食分栄養価】

エネルギー	58kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.4g
食塩相当量	0.7g
カルシウム	72mg