

おうちでも作ってみよう♪

## ☆カルシウム・鉄レシピ☆



### 鮭とほうれん草のグラタン（豆腐ソース）（2人分）

生鮭	2切れ（160g）	
A	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	こしょう	少々
ブロッコリー	80g	
ほうれん草	1/3束（100g）	
しめじ	80g	
（豆腐ソース）		
A	絹ごし豆腐	1/2丁（150g）
	塩・こしょう	少々
	卵	1個
	スキムミルク	大さじ2
バター	小さじ2	
塩・こしょう	少々	
チーズ	30g	

- ① 鮭は皮と骨を除き、一口大にして、Aに浸しておく。
- ② ブロッコリーは小房にし、沸騰したお湯に少量の塩（分量外）を加えて熱湯で固めに茹でる。同じ湯でほうれん草も茹で、流水にさらして水気を絞り、3cmくらいに切る。しめじは根元を落とし、小房に分ける。
- ③ 豆腐は水気を切り、裏ごしする。塩・こしょう、卵、スキムミルクの順に混ぜソースを作る。  
※ 卵とスキムミルクの代わりに  
マヨネーズ（大さじ2）でも代用可。
- ④ フライパンにバター（小さじ1・1/2）を熱し、②を炒める。塩・こしょうをし、耐熱皿に並べる。
- ⑤ きれいにしたフライパンに残りのバター（小さじ1/2）を溶かし、鮭を両面とも良く焼き、④の野菜の上に並べる。
- ⑥ ⑤の上に豆腐ソースをかけて、チーズを散らし、オーブントースターで約10分焼く。

#### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
332kcal	34.8g	16.5g	272mg	3.3mg	1.5g

### 小松菜とあさりのからし和え（2人分）

小松菜	150g（約1/2束）	
あさりの水煮	40g	
A	水煮缶のだし	小さじ1
	だし汁	50ml
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ2/3
	からし	適宜

- ① 小松菜は沸騰したお湯に少量の塩（分量外）を加えて茹でる。流水にさらして水気を絞り、2cmくらいの長さに切る。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 小松菜とあさり、②を混ぜ、10分ほどおく。

#### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
42kcal	5.7g	0.6g	152mg	8.1mg	1.1g

### バナナ牛乳プリン（2人分）

バナナ	1/2本（40g）	
牛乳（豆乳でも可）	250ml	
砂糖	大さじ2	
A	粉ゼラチン	5g
	水	25g

- ① 粉ゼラチンはふやかしておく。  
バナナはフォークでつぶしておく。
- ④ 鍋に牛乳と砂糖を入れ、弱火で砂糖が溶かす。①を加え、すばやく混ぜる。
- ⑤ 容器に入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れ冷やし固める。

#### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
144kcal	6.5g	4.8g	139mg	0.1g	0.1g