

おいしく食べて健康づくり教室

～カルシウムをしっかりとりよう～

サバ缶のレモン醤油パスタ
ひじきのサラダ
きな粉牛乳プリン



1. サバ缶のレモン醤油パスタ (材料はすべて4人分)

スパゲティ …………… 300g
サバ缶(水煮) …… 2缶(300g)
にんにく …………… 1かけ
玉ねぎ …………… 150g
しめじ …………… 100g
青しそ …………… 4枚
オリーブ油 …………… 大さじ1
レモン汁 …………… 大さじ2
しょうゆ …………… 大さじ1・1/2
粗びきこしょう …………… 少々

- ①スパゲティは表示時間通りゆでる。(塩は入れない)
- ②にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。青しそはせん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。
- ④玉ねぎ、しめじ、サバ缶(汁ごと)を加え、サバをほぐしながら、しめじがしんなりするまで炒める。
- ⑤レモン汁、醤油、粗びきこしょうを加え、ゆでたスパゲティも加えて全体を絡ませる。
- ⑥皿に盛り、青しそをのせる。

2. ひじきのサラダ

小松菜 …………… 200g
ひじき(乾) …………… 5g
にんじん …………… 40g
マヨネーズ …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1・1/2
すりごま(白) …………… 大さじ1

- ①ひじきは水で戻し、さっとゆでておく。
- ②にんじんは短冊切りにしてゆでる。小松菜はゆでて水にとり、よく絞って3cm長さに切る。
- ③すべての材料を混ぜ合わせて器に盛る。

3. きな粉牛乳プリン

牛乳…………… 200cc
 砂糖…………… 大さじ1・1/2
 { 粉ゼラチン……………5g
 { 水…………… 50cc
 { きな粉……………大さじ4
 { 水……………大さじ4
 ゆであずき(缶) ……60g

- ①粉ゼラチンは分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
- ②きな粉は、分量の水で溶いておく。
- ③鍋に牛乳、砂糖、②を入れ火にかけ、混ぜながら砂糖を溶かし、沸騰前に火を止める。
- ④③に①を入れて、余熱で溶かし、粗熱をとってから型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら、ゆであずきをのせる。

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
サバ缶のレモン醤油パスタ	409	25.5	8.6	61.1	143	1.8
ひじきのサラダ	48	1.8	3.6	3.5	130	0.5
きな粉牛乳プリン	115	6.4	4.0	15.5	72	0.1
合計	572	33.7	16.2	80.1	345	2.4