

カルシウム たっぷりレシピ Part1

小松菜とじゃこのいためもの

【材料】(4人分)

小松菜	200g
パプリカ(赤)	40g
油揚げ	1/2枚
ちりめんじゃこ	20g
サラダ油	小さじ1
塩	1g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①小松菜はゆでて4~5cmの長さに切る。
- ②パプリカは4~5cm長さの太めのせん切りにする。
- ③油揚げは湯通しをして油抜きをし、短い短冊切りにする。
- ④熱したフライパンに油を入れ、ちりめんじゃこを油揚げを炒める。
- ⑤パプリカを加えて炒め、①の小松菜を加えて炒める。
- ⑥酒、塩、しょうゆで味付けし、仕上げにごま油を加えたらできあがり。

※パプリカ(赤)が入ることで、カルシウムだけでなくマグネシウム、葉酸を摂ることができます。



チーズポテト焼き

【材料】(4人分)

じゃがいも	2個
粉チーズ	大さじ3
砂糖	大さじ1
バター	20g
牛乳	大さじ2
塩	少々
ピザ用チーズ	大さじ3

【作り方】

- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。
- ②①が熱いうちにつぶし、粉チーズ、砂糖、バター、牛乳、塩を加えて混ぜあわせる。
- ③アルミカップに②を入れ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



切り干し大根のごま炒め

【材料】(4人分)

切り干し大根	20g
もやし	80g
にんじん	20g
はくさい	60g
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
白いりごま	適量
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①切り干し大根は多めの水につけ、戻し、2cmの長さに切る。もやしは洗っておく。にんじんはせん切り、はくさいは1cm幅くらいに切る。
- ②ごま油でにんじんを炒め、火がまわったら、もやし、切り干し大根を入れ、さらに炒める。全体がやわらかくなったら、はくさいを入れ、さっと炒め、調味料を入れる。
- ③最後にごまをふって、できあがり。

かりかりらすのつけサラダ

【材料】(4人分)

レタス	1/2
玉	
オリーブオイル	50cc
にんにく	1か
け	
塩	適宜

【作り方】

- ①レタスは一口大にちぎって、器に盛る。
- ②フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れて中火で炒める。
- ③にんにくの香りがでてきたらしらすを加えてかりっとするまでよく炒める。味見をして、必要であれば塩を足す。
- ④①に③をのせ、半分にしたミニトマトをかざってできあがり。

