

食改伝達講習メニュー

～高齢期のカルシウムたっぷりメニュー～

主菜

鶏のチーズあんかけ ～よい食生活をすすめるためのしおり より～

材料（4人分）

鶏むね肉	300g
塩	2つまみ
酒	大さじ1
ねぎ	1本
ししとう	12本
油	適量
スライスチーズ	4枚
A	
だし汁	120ml
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

<作り方>

- ① 鶏肉は厚さをそろえて食べやすい大きさに切り、塩と酒をふる。
- ② ねぎは4cm長さに切る。ししとうは中ほどに1cm位の切り込みを入れる。
- ③ フライパンに油を熱し、①の鶏肉を入れて両面を焼く。空いた場所に②の野菜を入れて色よく焼き、取り出す。
- ④ 鶏肉が焼けたら火を止め、スライスチーズをのせて、蓋をする。
- ⑤ 小鍋にAを合わせて煮立てて、とろみをつける。
- ⑥ ④のチーズが溶けたら器に盛り、ねぎとししとうを添え、⑤のあんをかける。

1人分 I補給 -:242kcal 塩分:1.2g Ca:132mg

副菜

里芋のごま味噌煮 ～生涯骨太クッキング より～

材料（4人分）

里芋	中6個(皮をむいて350g)
A	
牛乳	300ml
酒	大さじ1
B	
みそ	大さじ1/2
すりごま	大さじ1・1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/4

<作り方>

- ① 里芋は皮をむいて半分に切る。塩(分量外)で、もみ洗いをしてぬめりを取り、洗い流す。
- ② 鍋に①とAを入れて火にかける。沸いてきたら弱めの中火で15～20分煮る。
- ③ ②にBを加え混ぜて火を止め、器に盛る。

1人分 I補給 -:135kcal 塩分:0.4g Ca:143mg

副菜

小松菜とハムの和え物 ～おやこの食育教室 より～

材料（4人分）

小松菜	200g
もやし	100g
ハム	1枚(15g)
A	
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
こしょう	少量
ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、小松菜をゆでる。冷水にとり、水気をしぼってから3cmに切る。
- ② もやしはさっとゆで、水気を切る。
- ③ ハムは半分に切り細めの千切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、材料に和える。

1人分 I補給 -:55kcal 塩分:0.4g Ca:89mg