

# 食改伝達講習メニュー

～骨粗鬆症予防メニュー～

## 主菜

豚しゃぶヨーグルト味噌ソースかけ ～よい食生活をすすめるためのしおり より～

材料（4人分）

豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）	240g
ミニトマト	8個
水菜	120g
長ねぎ	60g
さけるチーズ	60g

ヨーグルト味噌ソース

A	プレーヨーグルト	100g
	味噌	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	ゆずこしょう	少々

<作り方>

- ①豚肉はお湯にくぐらせ火を通し、水に取り水気を切る。
- ②ミニトマトは半分、水菜は5cm長さに切り、長ねぎは5cm長さの細切りにする。さけるチーズはさいておく。
- ③Aの材料を入れよく混ぜソースを作る。
- ④器に②の野菜、さけるチーズ、豚肉を盛り付け、③のソースをかける。

1人分 1杯<sup>※</sup> -:185kcal 塩分:1.0g Ca:202mg

### ポイント

豚肉は 80℃のお湯を使って火を通し、冷ます時は冷水を使わずに常温の水にくぐらせると、肉が固くならず、柔らかく、おいしい豚しゃぶが仕上がります。

## 副菜

小松菜のナムル

材料（4人分）

小松菜	200g
長ねぎ	20g
土しょうが	10g
炒りごま	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1/2

<作り方>

- ①小松菜は茹でて水にとり、水気をしぼって3cm長さに切る。
- ②長ねぎ、土しょうがはみじん切りにする。
- ③炒りごまは切り、②としょう油と合わせ、①を和える。

1人分 1杯<sup>※</sup> -:23kcal 塩分:0.3g Ca:111mg

## 汁物

トマトとレタスのヘルシーみそ汁 ～生涯骨太クッキング より～

材料（4人分）

トマト	1個（150g）
レタス	4枚（120g）
だし汁	200ml
牛乳	400ml
味噌	大さじ1・1/2

<作り方>

- ①トマトはくし型に切り、レタスはひと口大にちぎる。
  - ②鍋にだし汁、牛乳を煮立て味噌を溶き入れ、①のトマト、レタスを加えてひと煮立ちさせる。
  - ③器に盛り付ける。
- ※お好みで黒こしょうをふる。

1人分 1杯<sup>※</sup> -:95kcal 塩分:1.0g Ca:132mg