



総エネルギー量：719kcal

食塩相当量：3.2g

野菜量：310g



麦ごはん

【材料（4人分）】

- ・米：240g
- ・押し麦：40g
- ・水：420ml

【作り方】

- ①米を洗う。
- ②炊飯器の内釜に洗った米を入れ、押し麦、水を加える。
全体を軽く混ぜ合わせ、炊飯のスイッチを押す。

【1人分栄養素量】

エネルギー238kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 0.6g、カルシウム 5mg、食塩相当量 0g

今回は、米と麦を6：1の割合で混ぜました。麦は、水をたくさん吸うため、炊飯時は、通常の米のみの水加減に、麦の分量の2倍の量の水をさらに加えます。米や麦の種類、乾燥度合いによって、炊き上がりのかたさが異なりますので、お好みのかたさになるように、水の量は、調整してください。

麦は、ビタミンB1、食物繊維が豊富です。お米にちょっと足して、栄養もプラスできます。

夏野菜のスープカレー

【材料（4人分）】

- ・とりもも肉：300g
- ・なす：2本
- ・赤パプリカ：1/2個
- ・黄パプリカ：1/2個
- ・おくら：8本
- ・ズッキーニ：1/2本
- ・たまねぎ：1/2個
- ・ヤングコーン水煮：8本
- ・おろしにんにく：小さじ2
- ・カレールウ：80g
- ・スキムミルク：大さじ2
- ・オリーブ油：大さじ2
- ・水：720ml

【作り方】

- ①下準備、材料を切る。
 - ・とりもも肉：皮を取り除き、一口大に切る。
 - ・なす、ズッキーニ：7mmくらいの厚さの輪切りにする。
 - ・パプリカ：種を取り、1cmくらいの幅になるようにたてに切る。
 - ・おくら：塩（分量外）でもみ、表面の毛羽をおとす。
 - ・たまねぎ：みじん切り。
 - ・ヤングコーン水煮：汁気を切っておく。
- ②なべにオリーブ油大さじ1とにんにくを入れ、火にかける。中火で熱し、香りがでたら、とりもも肉とたまねぎを入れてとり肉の色が変わるまで炒める。水を加えて約10分間煮込み、スキムミルクを煮汁で溶いてから加える。ヤングコーン、カレールウも加えてさらに約5分間煮込む。
- ③別のなべに湯を沸かし、おくらをさっとゆでる。
- ④フライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、なす、パプリカ、ズッキーニを弱火でじっくり、焼き色がつくまで焼く。
- ⑤器に②を入れ、③・④を盛り付ける。

【1人分栄養素量】

エネルギー295kcal、たんぱく質 16.0g、脂質 15.8g、カルシウム 99ml、食塩相当量 2.3g

夏においしい野菜を集めました。野菜の彩りをよく仕上げ、上手に盛り付けてくださいね。スキムミルクを加え、カルシウムをプラス！味もまろやかに仕上がります。とりもも肉は、皮を取り除くことで、摂取するカロリーと脂質をカットできます。



チーズとせん切り野菜のサラダ

【材料（4人分）】

- ・だいこん：160g
- ・きゅうり：2本
- ・にんじん：40g
- ・ミニトマト：8個
- ・さけるチーズ：2本

- ・豆乳：50ml
- ・酢：大さじ1と1/2
- ・みそ：大さじ1
- ・さとう：大さじ1
- ・すりごま：大さじ1

【作り方】

- ①材料を切る。
 - ・だいこん、にんじん：皮をむいて、細いせん切りにする。
 - ・きゅうり：細めのせん切りにする。
 - ・ミニトマト：縦半分に切る。
 - ・さけるチーズ：細かくさく。
- ②ボウルに豆乳、酢を入れ、泡だて器でよく混ぜる。とろっとしてきたら、みそ、さとう、すりごまも加えて、ドレッシングを作る。
- ③だいこん、にんじん、きゅうり、チーズを混ぜ合わせて、器に等分に分けて盛り付ける。ミニトマトを添える。食べる直前に、ドレッシングをかける。

【1人分栄養素量】

エネルギー99kcal、たんぱく質5.5g、脂質4.7g、カルシウム132mg、食塩相当量0.8g



カルシウムも摂取できるサラダです。カルシウムは、チーズなどの乳製品のほか、「ごま」にも豊富に含まれています。「ごま」は、カルシウム以外にも、鉄、ビタミンE、ビタミンB1なども多く含みます。

ドレッシングは、手作りすれば、塩分や油の量など調整できます！いろいろなレシピがありますので、混ぜ合わせる調味料の種類や割合を覚えて、ぜひ、お家でも手作りドレッシングに挑戦してみてくださいね。

あじさいゼリー

【材料（4人分）】

- ・牛乳：200ml
- ・さとう①：25g
- ・粉ゼラチン①：5g

- ・かき氷シロップ（ブルーハワイ）：小さじ2
- ・かき氷シロップ（いちご）：小さじ2
- ・さとう②：大さじ1と1/3
- ・湯：200ml
- ・粉ゼラチン②：5g
- ・レモン汁：小さじ2



【作り方】

（ミルクゼリーを作る）

- ①なべに牛乳を入れ、火にかける。沸騰直前に火を止め、さとうとゼラチンを加えて、よく溶かす。
- ②器に等分に分けて入れる。冷蔵庫で冷やし固める。

（あじさい部分を作る）

- ③湯200mlにさとうとゼラチンを加えて、よく溶かす。
- ④2つの容器に等分に分けて入れ、1つはブルーハワイシロップとレモン汁小さじ1を加えてよく混ぜる。もう1つにいちごシロップとレモン汁小さじ1を加えて、よく混ぜる。冷蔵庫で冷やし固める。

（仕上げ）

- ⑤青色とピンク色のゼリーが固まったら、包丁で細かく切る。ミルクゼリーの上に盛り付ける。

【1人分栄養素量】

エネルギー87kcal、たんぱく質3.7g、脂質1.8g、カルシウム55mg、食塩相当量0.1g

青色とピンク色のゼリーをあじさいに見立てた、キラキラのゼリーです。土台は、ミルクゼリーでカルシウムが摂れます。いろいろなシロップを使えば、印象が変わります。好きな色を選んで楽しんでください。