

忘れず摂りたい海藻類は乾物を使って

ひじきの ちぐさและ

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	34kcal
たんぱく質	2.3g
食塩相当量	0.6g



〈作り方〉

- 芽ひじきはたっぷりの水に約30分浸けてもどす。
水気を切ってAで下味をつける。
- Aを混ぜ合わせ、ちりめんじゃこを漬ける。
- きゅうり、にんじん、セロリは3~4cm長さのせん切りにする。
- ①~③を混ぜ合わせる。



ストック素材の芽ひじきとちりめんじゃこを使います！

* 芽ひじきは戻すと約8.5倍になります。
7ページを参照ください。

材 料

(4人分)

芽ひじき(乾燥) 大さじ1(15g)

ちりめんじゃこ 大さじ1(15g)

A [わさび・しょうゆ 各小さじ1

B [酢 大さじ3
サラダ油 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
こしょう 少々

きゅうり 100g(1本)

にんじん 30g(中1/5本)

セロリ 30g(1/2本)





レシピ No.17

あっさり味にチーズでアクセント

小松菜とエリンギの カッテージチーズ和え

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	49kcal
たんぱく質	5.4g
食塩相当量	0.9g



〈作り方〉

- ① 小松菜はよく洗って4cm長さに切って茹で、水気を切る。
- ② エリンギは縦に3等分し、グリルで焼いて長さを4cmに切る。適当な幅にさく。
- ③ ボウルにみりんとしょうゆを合わせておく。
- ④ 芽ひじきは水で戻しざっとゆでる。熱いうちに②と共に③に入れ混ぜておく。
- ⑤ しらすは熱湯に通す。
- ⑥ ①を軽く絞りカッテージチーズの2/3と④～⑤を和えて味を調べて器に盛る。
- ⑦ 残りのカッテージを上に散らす。

材 料

(2人分)

小松菜	100g
芽ひじき(乾燥)	4g
エリンギ(中)	1本
しらす	10g
みりん・しょうゆ	各小さじ1
カッテージチーズ (自家製)	40g



- * 芽ひじきは戻すと約8.5倍になります。7ページを参照ください。
- * カッテージチーズのレシピは10ページを参照ください。



レシピ No.18

カルシウムがしっかり摂れる

小松菜とサクラエビの炒め煮

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	41kcal
たんぱく質	2.3g
食塩相当量	1.4g



〈作り方〉

- ① 小松菜…4cm長さに切り軸と葉に分けておく。
- ② ①を合わせ、サクラエビを浸しておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し小松菜の軸を炒める。油が回ったら葉と②を加えて蓋をする。沸騰後弱火にして5～6分煮る。

サクラエビを使用すれば、カルシウムがしっかり摂れますね！
※1人当たりのカルシウム摂取量：110mg



材 料

(2人分)

小松菜	100g
サクラエビ(乾燥)	大さじ1
ごま油	小さじ1
①	だし汁 1/2カップ
	みりん 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1





レシピ No.19

ゴーヤの栄養丸ごといただける

ゴーヤの佃煮

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	260kcal
たんぱく質	2.5g
食塩相当量	4g



〈作り方〉

- 1 材料の下ごしらえをする。
 - ゴーヤ…縦半分に切り種とワタを取り除き、2～3mm幅に切る。
- 2 鍋にゴーヤと①を入れ、蓋をして弱火にかける。
- 3 汁気がなくなったら火を止め、削り節といり胡麻を振る。

材 料

(ゴーヤ1本分)

ゴーヤ(大1本)	250g
削り節	5g
いり胡麻	小さじ1
① 砂糖・だし汁	各大さじ3
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん・酢	各大さじ1



ラタトゥイユ



1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	146kcal
たんぱく質	3.0g
食塩相当量	0.5g



〈作り方〉

- ① にんにくは薄切り、野菜は一口大に切る。
 - ② 厚手の鍋にオリーブ油を入れにんにくを弱火で炒める。
 - ③ 香りが出てきたら強火でトマト以外の野菜を炒める。
 - ④ 油が回ったら①とトマトを加えて蓋をし、弱火でじっくり煮る。(30分程度蒸し煮にする)
- *単品でも主菜のつけあわせにも。パンにのせて焼いてもOK。

材 料

(4人分)

トマト	2個	
かぼちゃ	150g	
玉ねぎ	100g	
エリンギ	100g	
ズッキーニ	1本	
セロリ	1本	
にんにく	1片	
オリーブ油	大さじ2	
①	白ワイン	カップ1/4
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	ローリエ	1枚

