

生涯骨太クッキング

☆ えびと豆腐のあんかけ

<材料 4人分>

むきえび（冷凍）200g

小松菜300g

豆腐（絹）400g

しょうが30g

A

だし汁300ml

しょうゆ小さじ4

みりん小さじ4

片栗粉小さじ4

ゆず胡椒かわさび適宜

（チューブ入り）

作り方

- ①むきえびは、背ワタがあれば竹串などで除き、片栗粉（分量外）をまぶして水洗いし、水気をよく拭く。
- ②小松菜は、葉の部分は2cm長さに切り、茎の部分は幅1cm、長さ4cmに切る。
- ③豆腐は水切りを十分にし、2cm角に切る。しょうがは皮をむき、千切りにする。片栗粉は同量の水で溶いておく。
- ④鍋にAとしょうがと小松菜の茎を入れ火にかけ、沸騰したら、豆腐とえびを入れて中火にする。
- ⑤えびの色が変わったら、小松菜の葉を入れ、しんなりしたら水溶き片栗粉を加え、とろみがついてら火を止める。
- ⑥⑤を器に盛り、お好みでゆず胡椒かわさびを添える。

熱量	たんぱく質	カルシウム	食物繊維	塩分
140kcal	16.2g	234mg	2.4g	1.1g

（1人分）

☆ ジャがいもの千チミ

<材料 4人分>

じゃがいも3～4個（正味440g）

万能ねぎ40g

桜えび10g

ピザ用チーズ60g

ごま油小さじ4

ポン酢しょうゆ大さじ1

作り方

- ①じゃがいもは、皮をむいてすりおろす。万能ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに①と桜えび、チーズを入れて全体をよく混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱して、②を12等分して平たく並べて、弱めの中火で3分焼く。焼き色がついたら裏返して、さらに3分焼く。
- ④ポン酢しょうゆを添える。

熱量	たんぱく質	カルシウム	食物繊維	塩分
160kcal	7.4g	154mg	10.3g	0.8g

（1人分）

☆ フルーツヨーグルト

<材料 4人分>

プレーンヨーグルト400g

梨（300g）2/3個

キウイ（100g）1個

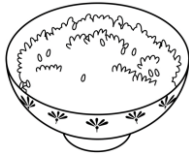
作り方

- ①梨は、6等分に切り分け、皮を剥いていちよう切りにする。
- ②キウイは4等分に切り分け、皮を剥いていちよう切りにする。
- ③器にヨーグルトを盛り、①と②を飾る。

熱量	たんぱく質	カルシウム	食物繊維	塩分
88kcal	4.1g	127mg	1.1g	0.1g

（1人分）

☆ ごはん（1人120g）



熱量	たんぱく質	カルシウム	食物繊維	塩分
187kcal	3.0g	3.6mg	1.8g	0g

（1人分）

☆ 1食分の栄養価



熱量	たんぱく質	カルシウム	食物繊維	塩分
575kcal	30.7g	518mg	15.6g	2.0g

（1人分）