

## いわしのパン粉焼き

カルシウム187mg 1人分193Kcal 塩分0.5g 一人当たり192円



### 材料〔4人分〕

オイルサーディン……………2缶  
(1缶約75g×2)  
オイルサーディンの油……………2缶分  
(大さじ6)  
たまねぎ……………1/2個 (100g)  
パセリ……………少々  
パン粉……………大さじ4  
粉チーズ……………大さじ1

### 作り方

- 1 たまねぎは薄切りにする。
- 2 パセリはみじん切りにする。
- 3 パン粉と粉チーズ、パセリを合せておく。
- 4 耐熱皿に、1を敷き、オイルサーディンを放射線状に並べ2と3をまんべんなくかける。
- 5 上からオイルサーディンの油をかける。
- 6 オーブントースターでこげ色がつくまで約10分焼く。

下ごしらえなし

オイルサーディンでいわしの下ごしらえをカット。ワインの簡単おつまみにも

## ホタテとキャベツのミルク煮

カルシウム190mg 1人分150Kcal 塩分1.8g一人当たり243円

### 材料〔4人分〕

ほたて貝柱……………150g  
(8個くらい)  
酒……………大さじ1  
かたくり粉……………少々  
サラダ油……………大さじ1  
キャベツ……………300g  
しょうが……………1片  
サラダ油……………小さじ1  
牛乳……………500cc  
コンソメ……………4g  
塩……………小さじ1/3

### A

かたくり粉……………小さじ2  
水……………大さじ2

グリーンアスパラガス……………50g  
黒こしょう……………少々

### 作り方

- 1 ほたては、厚みを半分にそいで酒をまぶし、5分ほどおいて水気をふき、かたくり粉をまぶして、油を熱したフライパンで両面をさっと焼いて取り出ししておく。
- 2 キャベツは一口大に切る。グリーンアスパラ5cm長さに切り、軽くしたゆでしておく。
- 3 しょうがは、みじん切りにしておく。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、しょうがをいため、香りが出てきたら、キャベツをいれて炒め、牛乳を入れてこ煮たちしたら、1のほたてとコンソメを入れて煮る。
- 5 キャベツが柔らかくなったら、塩で味を整え、Aの水溶きかたくりでとろみをつける。
- 6 1のグリーンアスパラを加え、仕上げに、黒こしょうをふる。



## 水菜のサラダ

カルシウム約224mg 1人分125Kcal 塩分1.3g 一人当たり118円



### 材料〔4人分〕

水菜……………150g  
大根……………150g  
油揚げ……………2枚  
ちりめんじゃこ……………大さじ6  
白ごま……………小さじ1  
サラダ油……………小さじ1/2

### A

サラダ油……………大さじ2  
水……………大さじ2  
酢……………小さじ2  
塩……………小さじ1/3  
しょうゆ……………大さじ1

### 作り方

- 1 水菜は3~4センチ長さに切る。
- 2 大根は3~4センチ長さの千切りにする。
- 3 油揚げはフライパンで香ばしく焼いて、縦半分に切って、1cm幅に切る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃここと白ごまをカリッと炒めて取り出す。
- 5 Aを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- 6 123を混ぜ合わせて、器に盛り、5のドレッシングをかけ4を上から散らす。



## 豆腐白玉団子

カルシウム38mg 1人分188Kcal 塩分0.1g 一人当たり74円

### 材料〔4人分〕

絹ごし豆腐……………200g  
白玉粉……………120g  
  
きな粉……………大さじ3  
砂糖……………大さじ3  
塩……………少々

### 作り方

- 1 白玉粉に豆腐を加えながら、なめらかになるまで混ぜ、耳たぶくらいの硬さにする。
- 2 一口大にまるめ、ゆでて、氷水で冷やし、水気を切る。
- 3 砂糖きな粉で食べる。→あんこ 黒蜜 みたらしでもよい。

