

カルシウムたっぷりレシピ !!

カルシウムを効率よく摂取するには、ビタミンD(しいたけ・小魚など)やビタミンK(納豆・海藻・緑黄色野菜)もしっかり食べましょう!

チーズ入り大豆コロッケ

材料 (2人分)

大豆水煮	40g	
じゃがいも	200g	
スキムミルク	大2	
玉ねぎ	1/4個	
ほうれん草	40g	
サラダ油	小1/2	
スライスチーズ	1枚	
A	卵	1/2個
	薄力粉	適量
	パン粉	適量
揚げ油	適量	

作り方

- ① じゃがいもは皮ごとラップして電子レンジ600Wで3分加熱し、熱いうちに皮をむいて潰し、スキムミルクを混ぜておく。
- ② 玉ねぎとほうれん草はみじん切りにし、フライパンにサラダ油を熱し、炒めて冷ましておく。チーズは小さく切る。
- ③ 大豆水煮、①、②を混ぜ合わせ、小判型に成型する。
- ④ Aの薄力粉→卵→パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 170℃の油できつね色に揚げる。

POINT

熱いうちに混ぜ込むことでスキムミルクがダマなくきれいに混ざります

1人あたり栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
363kcal	13.1g	16.4g	184mg	1.7mg	4.5g	0.9g

桜えびのチチミ

材料 (2人分)

水菜	1束	
玉ねぎ	1/2個	
桜えび	15g	
A	卵	1個
	薄力粉	100g
	スキムミルク	大2
	塩	小1/2
牛乳	100cc	
ごま油	大1	
たれ	ポン酢	大2
	すりごま	大1

作り方

- ① 水菜は4cmの長さ、玉ねぎはスライスする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①と桜えびを加えざっくり混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を1/4ずつ流し入れて表面よく焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、たれを作る。

1人あたり栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
406kcal	17.9g	13.2g	413mg	2.3mg	3.6g	2.3g

スキムミルクを活用しよう!

スキムミルクは、脱脂乳を粉末に加工したものです。

スキムミルク10gで牛乳100ccと同等のカルシウムを含んでいるので脂質が気になる方におすすめです。

味の邪魔にならず、熱を加えても栄養価も変わらないためハンバーグや味噌汁などにも混ぜ込んで使うことができます。