



## ★おすすめ献立★



### ★切干大根入りキーマカレー風 4~5人分

|       |       |
|-------|-------|
| 切干大根  | 50g   |
| 鶏ひき肉  | 200g  |
| にんにく  | 1かけ   |
| サラダ油  | 適量    |
| 水煮大豆  | 150g  |
| 人参    | 小1本   |
| 玉ねぎ   | 1個    |
| カレールー | 1/2箱  |
| 水     | 500cc |

鶏ひき肉にはたんぱく質の吸収を助けるビタミンB6が豊富に含まれます！  
切干大根、大豆でカルシウムの補給が出来ます♪ピーマンやナスを加えても美味しく出来、彩りもきれいです！

1人分(飯150gとして)約520kcal 塩分1.9g カルシウム140mg  
作り方

- ① 切干大根は20分程度水で戻し、あらみじんに切っておく。
- ② 人参、玉ねぎ等の野菜類はお好みの大きさに(小さめ)切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、みじん切りにしたにんにくと、鶏ひき肉を炒める。香りが出てきたら、②の野菜、①の切干大根、水煮大豆を入れ、炒める。
- ④ ③に野菜がかぶるくらいの水を入れ(500cc)、5分ほど煮る。
- ⑤ 火を止め、カレールーを加え溶かし、再び煮込み、味をみて完成★☆☆

※隠し味に、醤油やウスターソース、ケチャップなどお好みの味に仕上げてください♪(´o`)♪



### ★そうめんサラダ 4人分

|            |       |
|------------|-------|
| そうめん       | 1束    |
| きゅうり       | 1本    |
| 人参         | 小1/2本 |
| ツナ(カニカマでも) | 1缶    |
| コーン(冷凍)    | 30g   |
| ※ 白だし(麺つゆ) | 大さじ1  |
| 醤油         | 大さじ1  |
| マヨネーズ      | 大さじ2  |
| 塩こしょう      | 適宜    |

1人分 約150kcal 塩分1.5g

作り方

- ① 素麺は半分に折って、茹で、茹で上がった後、水で洗い、水気を切っておく。
- ② きゅうり、人参は千切りにする。
- ③ ②の人参、コーンをさっと茹で、きゅうり、油をきったツナ缶と一緒に合わせておく。
- ④ ボウルに①の素麺をいれ、※の調味料で和えておく。そこに③の野菜類を入れマヨネーズで和え、塩こしょうで味を整えたら完成♪

残り素麺を活用できます！マヨネーズ、ツナを入れる事でコクが増し、いつもの素麺とは違った味を楽しめます★

### ★ヨーグルトでチーズケーキ風 18cm丸型

|            |      |
|------------|------|
| ヨーグルト      | 400g |
| ホットケーキミックス | 100g |
| 砂糖         | 60g  |
| 卵          | 2個   |
| サラダ油       | 大さじ3 |

1人分(18cm丸型1/8個分) カロリー180kcal カルシウム80mg

作り方

- ① 材料を全部ボウルに入れてしっかり混ぜ、型に流し込む。
  - ② 180度に予熱したオーブンで約50分焼く。
- 中まで焼けたら完成★☆☆

※ 冷蔵庫で冷やして食べると、濃厚な味わいになります♪



市販のバイクドチーズケーキと比べるとカロリーは約半分に！カルシウムも補給出来ます♪(´o`)♪