

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」
「19日は元気もりもり食育の日」



栄養マン
3人そろって
元気もりもり

おいしく・楽しく健康講座 調理実習

平成28年9月23日

カルシウムたっぷり骨太レシピ

茅野市保健課健康推進係

魚の下ろし方をフコから学ぼう

鯖の三枚おろし

鯖の塩焼き

刺身

ご飯

1人分のエネルギー 297 和加リ-

<4人分材料>

米	2合
水	米の容積の1.2倍 重量の 1.5倍



☆鯖のミルク煮

～ ミルクの旨みで塩分ダウン ～

1人分のエネルギー 237 和加リ- 塩分 0.8g カルシウム 47mg

<5人分材料>

鯖	70g×4切
酒	大さじ3
A	砂糖 大さじ1と小さじ1
	味噌 大さじ2
	牛乳 200cc
赤トウガラシ (種を除き、半分に)	
飾り	青しそ

<作り方>

- ① 魚に酒をふっておく。
- ② ペーパータオルで魚の水分をふき取り、鍋に並べる。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ ③の鯖の上に赤とうがらしをのせ、③を入れ、クッキングペーパーで落とし蓋をして強火にかける。
- ⑤ 沸騰したら弱火にして10分煮る。
- ⑥ そのまましばらく蒸らして味をしみ込ませる。
- ⑦ 煮汁を煮詰めて、青しそを敷いた魚にかける。

※ クッキングペーパーに付いたミルクも魚にかける。

☆ブロッコリーと南瓜のレンジ蒸し

～ ビタミンKでカルシウムを骨に取り込む～

エネルギー48キロカロリー 塩分0.4g カルシウム15mg ビタミンK47μg

〈4人分材料〉

かぼちゃ（種を除いて）100g
ブロッコリー 1/2個

ポン酢しょうゆ 大さじ2
ごま油 小さじ1/2
細ねぎ（スライス） 1本

〈作り方〉

- ① かぼちゃはところどころ皮をむいて5～7mm厚さに切る。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ 水をふってラップし、電子レンジに3分かける。
- ④ ポン酢とごま油、細ねぎを混ぜたたれをかける。

☆小松菜の煮びたし～少ない煮汁でも野菜から水分が出てほどよく蒸せます～

1人分のエネルギー 69kcal 塩分0.8g カルシウム144mg

〈4人分材料〉

油揚げ（短冊切り） 1枚（20g）
小松菜（ざく切り） 1束（300g）
昆布（キッチンばさみで細切りに）
8cm程度
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
削り節 3g

〈作り方〉

- ① 鍋に水1カップと細切りの昆布、しょうゆ、みりん、油揚げを入れて蓋をし、火にかける。
- ② 5分ほど煮て油揚げに味がしみたら、小松菜を軸の方から入れて少し煮る。
- ③ 葉も入れたら蓋をして蒸し煮にし、葉がくたっとなったら削り節を入れ、軽くまぜて火を止める。
- ④ 2～3分おいて、味がしみ込んだら出来上がり。



蓋をすることで鍋の中に蒸気と熱を閉じ込め、小松菜をムラなく蒸すことができます。30秒もすればほどよく蒸しあがります。



みんなで「元気もりもり」を目指して、できることから始めてみませんか？！

19日は元気もりもり食育の日