

ママのためにも、赤ちゃんのためにもしっかりとりたい！

カルシウムたっぷりメニュー



<サーモンときのこのクリームシチュー>

材料(2人分)	作り方
しめじ・・・50g(1/2パック) 生しいたけ・・・5個 玉ねぎ・・・1/2個 ブロッコリー・・・6房 生鮭・・・2切れ 塩・・・小さじ1/4 こしょう・・・少々 小麦粉・・・大さじ1 油・・・小さじ1 バター・・・大さじ1 スキムミルク・・・大さじ2 小麦粉・・・大さじ1・1/2 牛乳・・・200cc 塩・・・小さじ1/4 こしょう・・・少々	① しめじは石づきを取って小房に分ける。生しいたけは石づきを取って薄切りにする。 ② 玉ねぎは薄切りにし、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。 ③ 生鮭は1切れを3等分にし、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。鍋に油を熱し、鮭の表面をさっと焼いて取り出しておく。 ※鮭を焼いた鍋は洗っておく。 ④ 鍋にバターを熱して溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒める。 ⑤ ④にしめじ、生しいたけを加え、バターがなじんだら小麦粉を振り入れてよく炒め、スキムミルクを加えてなじませる。 ⑥ ⑤に牛乳を少しずつ加えてのばし、③の鮭を戻して弱火で煮込み、塩こしょうで味をととのえる。最後にブロッコリーを加え、火を止める。



旬の食材で作って
みてください♪

～1人分栄養価～
エネルギー 350kcal
カルシウム 215mg

<小松菜のチキンロール>

材料(2人分)	作り方
鶏もも肉・・・1枚 小松菜・・・1/4束 油・・・大さじ1/2 しょうゆ・・・大さじ1・1/2 みりん・・・大さじ3 酒・・・大さじ1	① 鶏肉は身の厚い部分に切れ目を入れ、厚さを均一に開く。 ※肉の厚い部分は包丁を寝かせて、外側に向かって切り込みを入れて開く。 ② 小松菜はたっぷりの湯でゆで、水にさらして水気を絞り、鶏肉の上に葉先と根元を交互にのせて巻き、たこ糸で縛る。 ③ フライパンに油を熱し、②を入れて転がしながら、こんがり焼く。途中で出てくる肉の脂はペーパータオルで拭き取る。 ④ しょうゆ・みりん・酒を合わせた調味料を③に加え、ふたをして2～3分蒸し煮にし、鶏肉に煮汁をからめる。 ⑤ 粗熱が取れたら、たこ糸をはずして1.5cm幅に切り分けて器に盛り煮汁をかける。



小松菜はカルシウム
だけでなく、鉄分も
豊富です。

～1人分栄養価～
エネルギー 338kcal
カルシウム 52mg