



## 豆腐1丁使い切りメニュー

豆腐1丁（約300g）を使って



☆1 ふわふわ肉だんご

☆2 アレンジ自在の豆腐ソース

のレシピを紹介します。



≪ ☆1 ふわふわ肉だんご ≫ (25個分) 1食分の目安…乳児が2~3個、大人は4~5個です。

絹ごし豆腐	200g	
パン粉	20g	
A	豚ひき肉	200g
	玉ねぎ(みじん切り)	70g
	卵	30g(1/2個)
	スキムミルク	大さじ2
	塩	1g

- ① ボールに豆腐を入れ、泡立て器で混ぜてペースト状にし、パン粉を加えて混ぜ水分を吸わせる。
- ② ①にAを加え、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③ 25個のだんごに丸める。
- ④ 加熱する。500Wの電子レンジで5分が目安。ゆでても、焼いても、大人は揚げてもOK。

加熱後の肉だんごは冷凍保存OK。  
再加熱すれば、もと通りふわふわ!

【肉だんご1個分 エネルギー30Kcal たんぱく質2.3g カルシウム11mg】

## 肉だんごのおすすめソース



今回の試食は、  
①の野菜ソースです。

≪ ① 野菜ソース ≫ (肉だんご25個分)

にんじん・玉ねぎ	各50g
・ブロッコリー	
水	300cc
トマトピューレ	75cc
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2
	水

- ① にんじん・玉ねぎは、7mm角に切る。ブロッコリーは小房に分け、細かく刻む。
  - ② 小鍋に水を入れて沸かし、①をやわらかくなるまで煮る。(煮汁の蒸発の様子を見て、少ない時は途中加える。)
  - ③ トマトピューレを加え、再び沸騰したら、しょうゆ・砂糖で調味し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 大人用には、味をみて塩・こしょう少々を加える。

【ソース全量 エネルギー122Kcal たんぱく質5.1g カルシウム62mg】

≪ ② コーンソース ≫ (肉だんご25個分)



クリームコーン(缶)	200cc
牛乳	100cc
片栗粉	小さじ1
	水

小鍋にクリームコーンと牛乳を入れて熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

肉だんごは、スープや  
お鍋に入れてもGOOD!



【ソース全量 エネルギー248Kcal たんぱく質6.9g カルシウム120mg】

## ☆2 アレンジ自在の豆腐ソース

絹ごし豆腐 100g  
プレーンヨーグルト 50g

- ① 豆腐は適当な大きさに切る。
- ② 耐熱性の皿に乾いた布巾（または、キッチンペーパー）を敷いて豆腐を並べる。ラップはしなくてOK。
- ③ 電子レンジで(500Wの場合)100g 2分を目安に加熱する。
- ④ ③が十分に冷めたら、泡立て器でペースト状にし、ヨーグルトと合わせる。

【ソース全量 エネルギー87Kcal たんぱく質6.7g カルシウム103mg】

### 豆腐ソースのアレンジレシピ



今回の試食は、  
豆腐ソースを使った  
「簡単白和え」です。

#### 簡単白和え (4人分)

じゃがいも 100g  
芽ひじき(乾) 5g  
A { **豆腐ソース 100g**  
粉チーズ 大さじ1  
味噌 小さじ1/2  
青のり 小さじ1/2

- ① 芽ひじきは水で戻し、流水でよく洗い、やわらかくゆでる。食べやすい長さに切る。
- ② じゃがいもは1cm角に切り、ゆでておく。
- ③ ①と②をAで和える。

【1人分 エネルギー52Kcal たんぱく質3.0g カルシウム65mg】  
☆赤ちゃんは大人の1/3が目安です。

#### 豆腐ソースのグラタン風 (4人分)

**豆腐ソース 100g**  
食パン 8枚切り1枚  
ツナ(水煮缶) 1/2缶  
とろけるチーズ 30g

- ① 食パンは耳を取り、1cm角のサイコロ状に切る。
- ② 耐熱皿やアルミカップ等に①を入れ、缶汁を切ったツナを散らす。
- ③ 豆腐ソース・チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで加熱する。

【1人分 エネルギー78Kcal たんぱく質5.8g カルシウム76mg】  
☆赤ちゃんは大人の1/2が目安です。

#### 豆腐のディップ

A { **豆腐ソース 100g**  
粉チーズ 大さじ2  
マヨネーズ 大さじ1



☆Aを合わせた豆腐のディップを季節の野菜や芋類などに、たっぷりつけて召し上がれ。

【全量 エネルギー224Kcal たんぱく質12.3g カルシウム262mg】

#### 大人向け豆腐ソースのバリエーション

オリジナルのソース作りに  
チャレンジしてみてくださいね!

『アレンジ自在の豆腐ソース』に、

- すりごまや、すった桜えび、カレー粉等を加え、お好みの味に仕上げてください♪
- 醤油や味噌を少々加えると、さらに風味が増えて味もしまります♪

## 【レシピ紹介】

# みんなで骨コツ カルシウム



### 《 カルシウム茶碗蒸し 》 (4人分)

卵	2個
だし汁 (または水)	100cc
牛乳	130cc
塩	小さじ1/3
プロセスチーズ	25g
にんじん	40g
ブロッコリー	40g

- ① だし汁 (水でもよい) に牛乳・塩・卵を合わせ、こし器や茶こし等でこしておく。
- ② チーズは7mm角に切る。にんじんは7mm角に、ブロッコリーは細かく刻み、それぞれゆでておく。
- ③ 器に②を入れ、①の卵液を注ぐ。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器で、弱火で10~15分蒸す。竹串を通して卵液が付いてこなければ出来上がり。

【1人分 エネルギー105Kcal たんぱく質6.6g カルシウム101mg】



### 《 ほうれん草のクリーム煮 》 (4人分)

ほうれん草	100g
じゃがいも	1個
玉ねぎ	大1/2個
バター	10g
小麦粉	大さじ3
水	150cc
A { スキムミルク	20g
牛乳	200cc
塩	ひとつまみ



- ① ほうれん草はやわらかくゆで、5mm長さに切る。
  - ② じゃがいもは1cm位の角切りにし、やわらかく茹でておく。(電子レンジで加熱してもよい。)
  - ③ たまねぎは1cmの角切りにする。
  - ④ 鍋にバターを熱し、玉ねぎを入れてよく炒める。
  - ⑤ ④に小麦粉を振り入れてさらに炒め、水を加えて煮る。(②のじゃがいもの茹で汁を加えてもよい。)
  - ⑥ ⑤に①と②を加え、A (牛乳にスキムミルクを溶いておく)を入れてさらに煮る。塩ひとつまみで味を調える。
- 大人はスープの素(小さじ2)を加えて味を調える。ゆでたスパゲッティと和えれば「ほうれん草のクリームパスタ」に。

【1人分 エネルギー146Kcal たんぱく質5.2g カルシウム133mg】

### 《 小松菜の蒸しパン 》 (9号アルミカップ4個分)

薄力粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	大さじ1
スキムミルク	大さじ2
サラダ油	小さじ2
牛乳	100cc
小松菜	25g

- ① 小松菜はやわらかくゆで、葉先をみじん切りにする。(茎の部分は大人用の和え物などに。)
- ② ボールに薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・スキムミルクを入れ、泡立て器でグルグルかき混ぜる。
- ③ ②にサラダ油・牛乳を入れてよく混ぜる。さらに①を加えて混ぜたら、アルミカップ等に入れる。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に並べ入れ、12~13分蒸す。(爪楊枝などで刺し、生地がついてこなければ出来上がり)

【1個分 エネルギー117Kcal たんぱく質2.7g カルシウム78mg】

### 《 とろとろ海苔 》

少し湿った焼きのりを使ってもOK☆

- ・水に焼きのりをちぎり入れ
- トロトロにふやけるまでしばらく置く。
- ・その後、こし器などにあけて水気をきり、電子レンジで加熱する。



#### ♥とろとろ海苔のアレンジメニュー♥

- ゆでたしらす干しと和える。  
⇒ 5倍がゆや軟飯、うどんに合わせて。
- この他、青菜や芋類など、何を和えてもgood♪

子育てママ必見!

## 骨粗鬆症予防の食事のポイント

骨を丈夫にする栄養素を上手に摂取しましょう!

骨は、カルシウム、リン、マグネシウム、たんぱく質が原料となって構成されています。**骨粗鬆症の主な原因はカルシウム不足**です。

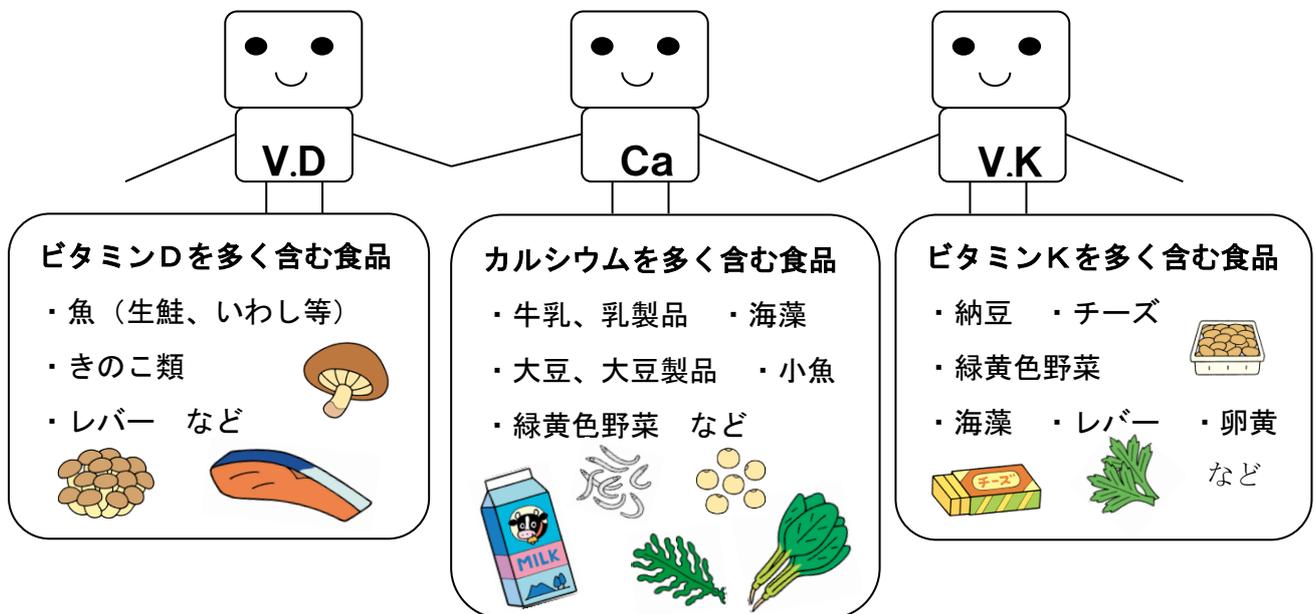
カルシウム不足にならないために、カルシウムをたっぷり摂取することはもちろんですが、それに加えて**効率よく摂取すること**も大切です。

カルシウムを効率よく摂取するためには、**ビタミンD**と**ビタミンK**がおすすめ!!

ビタミンDは、小腸からのカルシウムの吸収を促進し、骨にカルシウムを沈着させ、骨を丈夫にするために役立ちます。

また、ビタミンKは骨からカルシウムが溶け出すのを防いで、骨の形成を助ける働きがあります。

そして気をつけることは、カルシウムの吸収を悪くするリン、塩分、アルコール、カフェインの摂り過ぎに注意しましょう!!



小松菜の蒸しパン  
離乳食に、  
ママのおやつに、  
試してみてね!  
(作り方は左頁に)

## ○あっという間ゼリー

牛乳	300cc
砂糖	大さじ2
粉ゼラチン	15g
水	大さじ6
小松菜	50g

- ① 小松菜はやわらかくゆで、葉先をみじん切りにする。  
(茎の部分は、お浸しなどに)  
ゼラチンは水に振り入れてふやかす、レンジに40秒かけて溶かす。
- ② 鍋に牛乳・砂糖・①の小松菜を入れて温め、沸騰する直前で火を止める。
- ③ ②をボールに移し、②のゼラチンを加える。氷水を入れたボールに重ね、固まるまで泡立て器でよくかき混ぜる。
- ④ 器に大きめのスプーンで取りわけ。

## ☆みどりのミルクプリン (6人分)

小松菜	150g	粉ゼラチン	10g
牛乳	400cc	水	50cc
砂糖	大さじ3		
スキムミルク	15g		

小松菜を使用したさっぱりとしたミルクプリンです。  
ミキサーがない場合にはみじん切りにした後、すりばちで。

- ① 小松菜はさっと下茹でをし、ミキサーでピューレ状にしておく。
- ② 水にゼラチンを振り入れふやかす。注意：逆にゼラチンに水をかけるとダマになる
- ③ スキムミルクは牛乳150ccでよく溶いておく。
- ④ 鍋に牛乳250ccに砂糖、②を入れ煮溶かす。注意：沸騰させないようにする
- ⑤ ④に①、③を加え混ぜ合わせる。
- ⑥ 型に流しいれ、粗熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。