

令和 6 年度 中央研修会

『コツコツ骨太レシピ（洋風）』

令和 6 年 5 月 22 日（水）・5 月 24 日（金）

（主食）ミルクでライス・カレー味（6人分）

1 人分 Ca 249mg とれます！

もち米	3 合	カレー粉	3～6 g（小さじ1・1/2～大さじ1）
牛乳	330cc	塩	3 g（小さじ1/2）
チーズ	90 g	桜えび	24 g
ミックスベジタブル	60 g		

- ① もち米は蒸す 1 時間前に洗って水につけておき、蒸す 10 分くらい前にザルにあげ、十分に水をきる。
- ② チーズは細かい角切りにする。（5mm角位）
- ③ 中華鍋に牛乳・塩・カレー粉・ミックスベジタブルを加えて煮立て、もち米を入れて、強火で木じゃくしで混ぜながら水気を吸わせる。
- ④ 蒸し器にアルミホイルを敷き、③を広げ、チーズを散らして蓋をして 20 分ほど蒸す。
- ⑤ 細かく切って乾煎りした桜えびを、混ぜ合わせる。

（主菜）鮭とほうれん草の骨太オムレツ

スキムミルクをちょい足しで 1 人分 Ca+14mg

鮭はビタミンD、ほうれん草はビタミンKが豊富です。

材 料	2 人 分	6 人 分
卵	2 個	6 個
生鮭	80 g	240 g
ほうれん草	75 g	225 g
玉ねぎ	50 g	150 g
塩	0.8 g（小さじ1/6弱）	2.4 g（小さじ1/3強）
こしょう	少々	少々
〔 スキムミルク	2.5 g（小さじ1強）	7.5 g（小さじ3弱）
〔 水	20cc	60cc
バター	2 g	6 g
サラダ油	2 g（小さじ1/2）	6 g（小さじ1・1/2）

- ① 鮭は皮と骨をとり、ひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうを振る。
- ② ほうれん草はさっと茹でて水にとり、水気を絞って2～3cm長さに切る。玉ねぎは1cm角に切る。
- ③ フライパンにバターを溶かして鮭を炒め、火が通ったら玉ねぎを加えてさらに炒める。そこにほうれん草を加えてさっと炒め、塩・こしょうを振る。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、水で溶いておいたスキムミルクを加えて混ぜ、③も加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、④を流し入れて半熟状になるまで混ぜ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。裏返して両面を焼いて器に盛り、切り分ける。

(副菜1) 小松菜と人参のチーズ和え

スキムミルク・粉チーズをちょい足しで
1人分 Ca+30mg

材 料	2人分	3人分	6人分
小松菜	120g	180g	360g
人参	20g	30g	60g
マヨネーズ	18g (大さじ1・1/2)	27g (大さじ2+小さじ1)	54g (大さじ4・1/2)
スキムミルク	3g (小さじ1・1/2)	5g (小さじ2・1/2)	9g (小さじ4・1/2)
粉チーズ	2g (小さじ1)	3g (小さじ1・1/2)	6g (小さじ3)
黒こしょう	少々	少々	少々

- ① 小松菜は茹でて水にとり、絞って長さ2～3cmに切る。人参は太めの千切りにして茹でる。
- ② マヨネーズ・スキムミルク・粉チーズをよく混ぜる。
- ③ ①を②で和える。

小松菜はカルシウム・ビタミンKが豊富です！

(副菜2) 小松菜と人参の塩昆布和え

スキムミルク・塩昆布をちょい足しで
1人分 Ca+22mg

材 料	2人分	3人分	6人分
小松菜	120g	180g	360g
人参	20g	30g	60g
マヨネーズ	18g (大さじ1・1/2)	27g (大さじ2+小さじ1)	54g (大さじ4・1/2)
スキムミルク	3g (小さじ1・1/2)	5g (小さじ2・1/2)	9g (小さじ4・1/2)
塩昆布	4g	5g	11g

- ① 小松菜は茹でて水にとり、絞って長さ2～3cmに切る。人参は太めの千切りにして茹でる。
- ② マヨネーズ・スキムミルク・塩昆布をよく混ぜる。
- ③ ①を②で和える。

(汁物) きのこのコンソメスープ

きのこ類にはカルシウムの吸収を助ける
ビタミンDが含まれます

材 料	2人分	3人分	6人分
生しいたけ	40g	60g	120g
えのきだけ	40g	60g	120g
しめじ	40g	60g	120g
カットわかめ	1g	1.5g	3g
コンソメ	2.5g	3.8g	7.5g
塩	少々	1g (小さじ1/6)	2g (小さじ1/3)
こしょう	少々	少々	少々
水	300cc	450cc	900cc

- ① きのこ類は石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- ② カットわかめは水に戻して、絞っておく。
- ③ 湯を沸かしコンソメを溶かして①、②を加え、火を通し、塩・こしょうで味を整える。

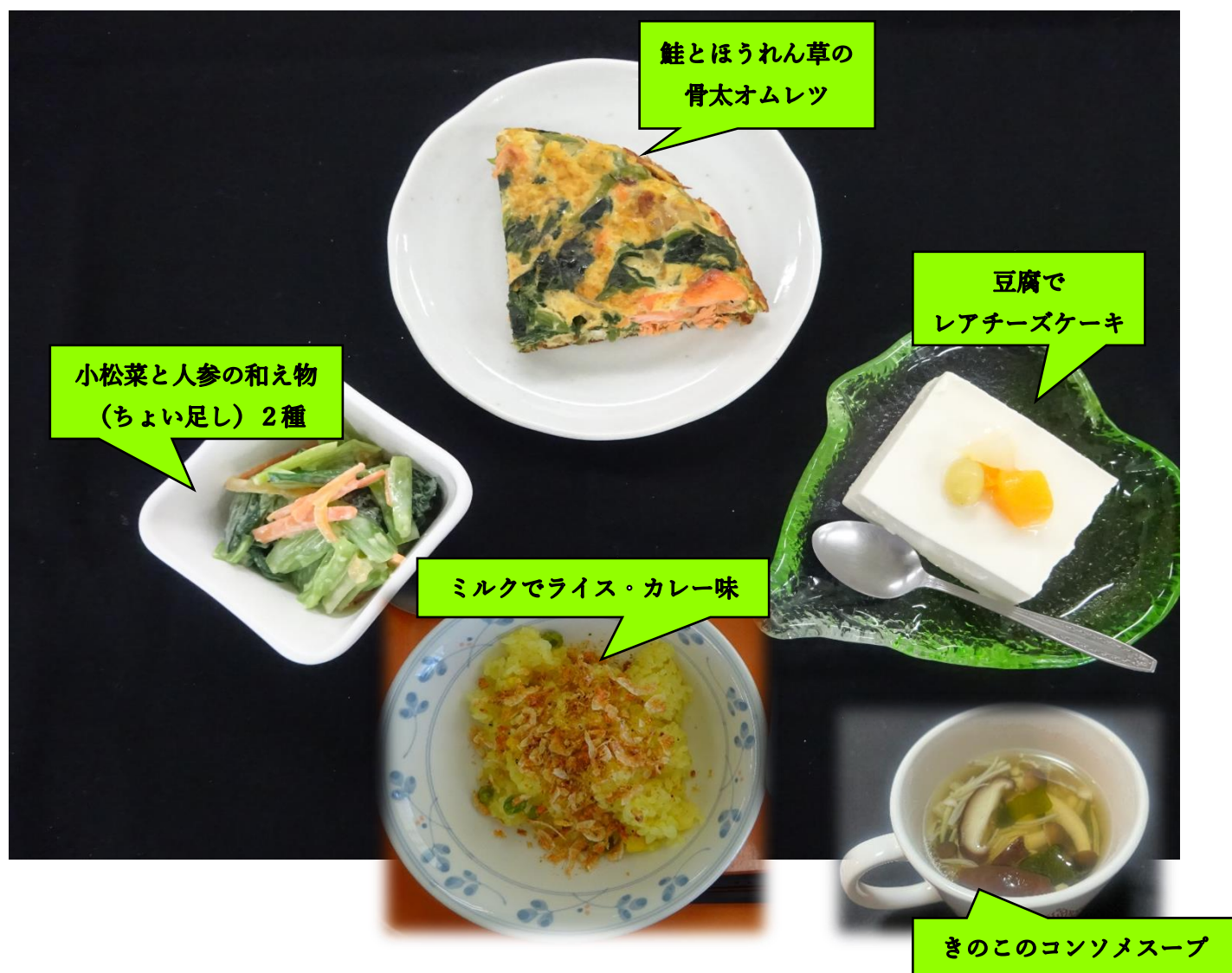
(デザート) 豆腐でレアチーズケーキ

豆腐でカロリーダウン

Ca 48mg とれます！

材 料	2 人 分	3 人 分	6 人 分
絹ごし豆腐	50 g	75 g	150 g
プレーンヨーグルト	33 g	50 g	100 g
クリームチーズ	17 g	25 g	50 g
はちみつ	21 g (大さじ1)	31 g (大さじ1・1/2)	62 g (大さじ3)
〔 粉ゼラチン	1.7 g	2.5 g	5 g
〔 水	17 c c (17 g)	25 c c (25 g)	50 c c (50 g)
レモン汁	15 c c (15 g)	23 c c (23 g)	46 c c (46 g)
みかん缶	4 粒	6 粒	12 粒

- ① ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② クリームチーズは室温に戻し、ホイッパーでよく練っておく。
- ③ ②に絹ごし豆腐・ヨーグルト・はちみつを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ ①のゼラチンを湯せんで溶かし、③に加えてムラなくよく混ぜる。
- ⑤ レモン汁を加えて混ぜたら、ガラス容器に入れて冷蔵庫で1時間以上固める。
- ⑥ 仕上げにみかん缶2粒ずつ飾る。



1人当たりの 栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	糖質 (g)	V.D (μ g)	V.K (μ g)
ミルクでライス カレー味	361	9.4	6.7	249	1.4	0.6	63.7	0	3
骨太オムレツ	156	14.4	7.9	65	1.4	0.7	5.9	14.7	109
小松菜と人参の ①チーズ和え	81	1.8	6.9	135	1.4	0.3	2.2	-	139
小松菜と人参の ②塩昆布和え	80	1.4	6.6	127	1.6	0.5	2.5	-	140
きのこの コンソメスープ	20	1.2	0.2	5	2.5	0.9	3.9	0.3	8
合 計	①618	26.8	21.7	454	6.7	2.5	75.7	15.0	259
	②617	26.4	21.4	446	6.9	2.7	76.0	15.0	260
レアチーズ ケーキ	101	3.4	3.8	48	0.3	0.1	12.3	0	4