

令和 6 年度 中央研修会

『コツコツ骨太レシピ（和風）』

令和 6 年 5 月 28 日（火）・5 月 30 日（木）

（主食）ひじきのミルクおこわ（6人分）

1 人分 Ca 75mg とれます！

米（うるち米）	1・1/2 合	昆布茶	4.5 g（小さじ 1・1/2）
もち米	1・1/2 合	酒	23 g（大さじ 1・1/2）
スキムミルク	27 g（大さじ 4・1/2）	塩	3 g（小さじ 1/2）
ひじき	12 g		

- ①（うるち）米ともち米は合わせて洗い、ざるに上げて水気を切っておく。
- ② ひじきは水に浸して戻し、その後水気を絞る。
- ③ 炊飯器に①の米を入れ、スキムミルク・昆布茶・酒・塩を加え、分量までの水を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③の上にひじきをのせ、普通に炊く。
- ⑤ 炊きあがったらさっくり混ぜる。

（主菜）大豆サンドとんカツ

1 人分 Ca 63mg とれます！

材 料	2 人分	6 人分
大豆水煮	60 g	180 g
豚薄き切り肉（大判の方がよい）	4 枚	12 枚
A [	溶き卵	1・1/2 個
	塩	小さじ 1/6（1 g）
	こしょう	少々
小麦粉	適量（10 g 位）	適量（30 g 位）
パン粉	適量（20 g 位）	適量（60 g 位）
サラダ油	適量	適量
トマト	1/3 個	1 個
レタス	20 g	60 g
レモン	1/3 個	1 個

- ① 大豆はポリ袋などに入れ、手でもんで粗くつぶす。
- ② 豚肉 2 枚（6 枚）を広げ、①の大豆を 2 等分（6 等分）して豚肉の上に薄く伸ばし、残りの豚肉を上にかぶせて押さえる。
- ③ 小麦粉→A を混ぜ合わせたもの→パン粉の順に衣をつける。
- ④ フライパンに 1～2 cm 位の油を入れ、中火で③を揚げ焼きする。
- ⑤ ④を食べやすく切り、トマトとレモンのくし切り、レタスを添える。

豆腐・桜えび・牛乳をちょい足しで

1人分 Ca + 46mg

(副菜1) 小松菜と人参の桜ソース和え

材 料	2人分	3人分	6人分
小松菜	120g	180g	360g
人参	20g	30g	60g
木綿豆腐	20g	30g	60g
マヨネーズ	大さじ1 (12g)	大さじ1・1/2 (18g)	大さじ3 (36g)
牛乳	小さじ1 (5g)	大さじ1/2 (7.5g)	大さじ1 (15g)
桜えび	2.5g	5g	10g
酢	小さじ1/3 (1.7g)	小さじ1/2 (2.5g)	小さじ1 (5g)
しょうゆ	小さじ1/3 (2g)	小さじ1/2 (3g)	小さじ1 (6g)

- 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茹でる。
- ② 桜えびは乾煎りし、細かく刻む。
- ③ 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせて水切りをする。
- ④ ボウルに③の豆腐を入れてなめらかにし、Aの他の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ①を④で和える。

小松菜はカルシウム・ビタミンKが豊富です！

すりごまをちょい足しで

1人分 Ca+49mg

からしはお好みで辛さを調節してください。

(副菜2) 小松菜と人参のごま辛子和え

材 料	2人分	3人分	6人分
小松菜	120g	180g	360g
人参	20g	30g	60g
すりごま	大さじ1・1/3 (8g)	大さじ2 (12g)	大さじ4 (24g)
練りからし	小さじ1/3～2/3 (1.5～3g)	小さじ1/2～1 (2.5～5g)	小さじ1～2 (5～10g)
砂糖	小さじ1/3 (1g)	小さじ1/2 (1.5g)	小さじ1 (3g)
しょうゆ	小さじ2/3 (4g)	小さじ1 (6g)	小さじ2 (12g)

- 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茹でる。
- ② しょうゆ・練りからし・砂糖・すりごまをよく混ぜる。
- ③ ①を②で和える。

1人分 Ca 108mg とれます！

さば缶でビタミンDもとれます！

(汁物) さば缶のあら汁

材 料	2人分	3人分	6人分
さば水煮缶	70 g	100 g	200 g
人参	20 g	30 g	60 g
大根	60 g	90 g	180 g
長ねぎ	15 g	30 g	90 g
水	300 c c	450 c c	900 c c
味噌	10 g (小さじ1・2/3)	15 g (小さじ2・1/2)	30 g (小さじ2・大さじ1)
生姜(チューブ)	8 g	12 g	24 g

- ① 人参と大根はいちょう切り、長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に分量の水と人参と大根を入れて、野菜がやわらかくなるまで加熱する。
- ③ さば缶を軽く崩して加え、長ねぎも加える。
- ④ 味噌を溶き入れ、生姜を加えて混ぜ、火を止める。

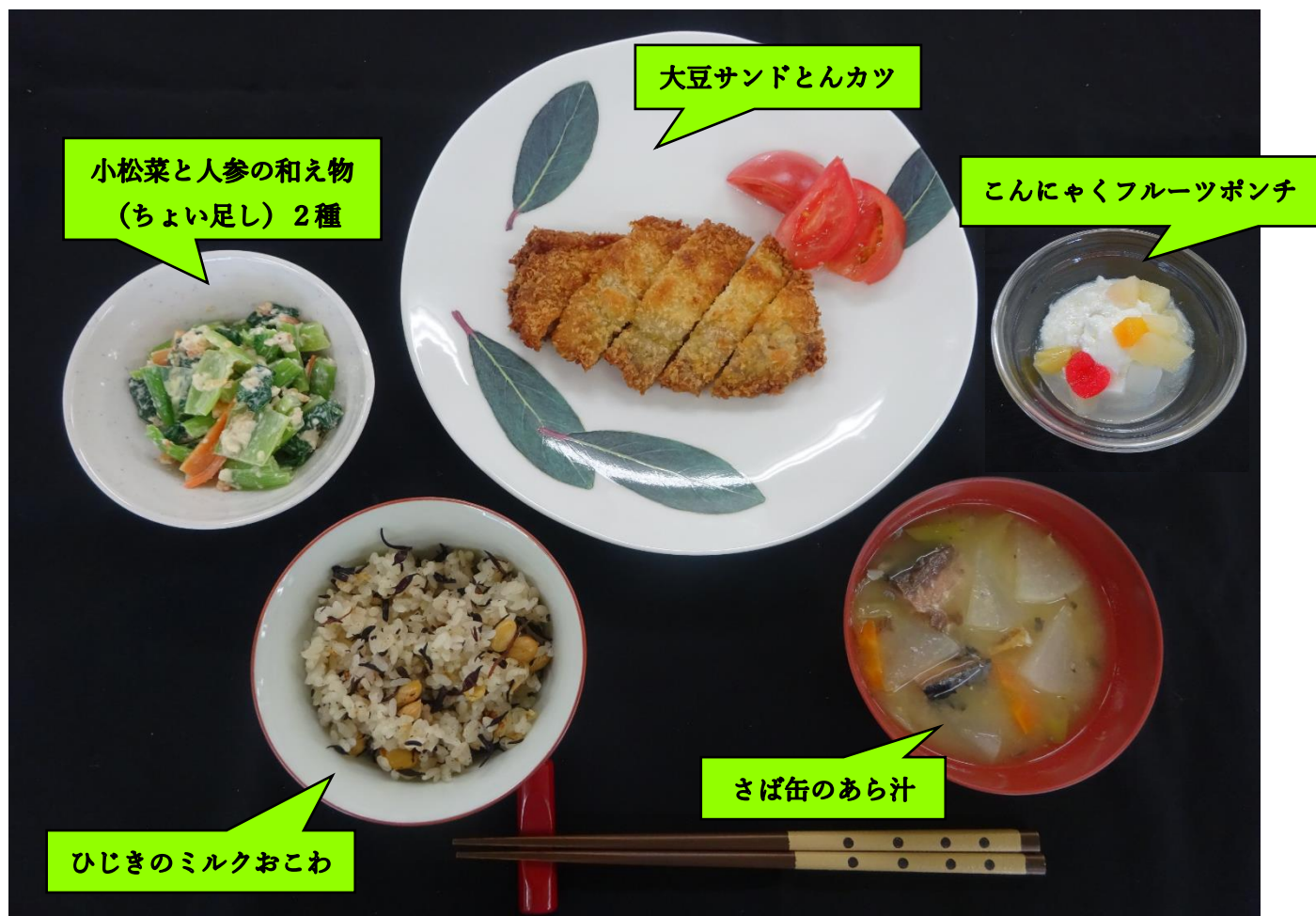
こんにゃくでカロリーダウン

Ca 82mg とれます！

(デザート) こんにゃくフルーツポンチ

材 料	3人分	6人分
板こんにゃく(白)	50 g	100 g
缶汁	大さじ1	大さじ2
牛乳	100 c c	200 c c
砂糖	7.5 g (小さじ2・1/2)	15 g (小さじ5)
粉寒天	1 g	2 g
フルーツミックス缶	60 g	120 g
ヨーグルト	30 g × 3	30 g × 6

- ① こんにゃくは1 cm 角に切り、5分程茹でてざるに上げ、流水で洗い、水気を切る。
フルーツ缶のシロップに浸けて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れて寒天を振り入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を火にかけ、沸騰してきたら、吹きこぼれない火加減で1分間沸騰し続け、火を止める。
- ④ ③をバットなどに流し入れ、冷やし固める。
- ⑤ ④が固まったら1 cm角に切る。
- ⑥ 器に①のこんにゃくと⑤の牛乳寒、フルーツ缶、ヨーグルトを盛り付ける。



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 (μg)	V.K (μg)
ひじきのミルク おこわ	282	5.8	0.7	75	1.5	1.1	63.3	0	12
大豆サンド とんカツ	333	17.1	21.0	63	4.2	0.9	17.0	0.5	27
小松菜と人参の ①桜ソース	66	1.7	5.0	151	1.5	0.3	1.9	0	136
小松菜と人参の ②ごま辛子	41	1.8	0.5	154	1.9	0.4	2.4	0	168
さば缶のあら汁	82	6.7	3.4	108	1.4	1.0	5.2	3.7	3
合 計	①763	31.3	30.1	397	8.6	3.3	87.4	4.2	178
	②738	31.4	25.6	400	9.0	3.4	87.9	4.2	210
こんにゃく フルーツポンチ	69	2.0	2.0	82	0.8	0.1	10.2	0.1	1