

★おすすめ献立★



★ナスと納豆の生姜醤油炒め 2人分

ナス	2本
納豆	1パック
大葉	2枚
* 醤油	大さじ2
* おろし生姜	小さじ2
ごま油	適宜

1人分 約170kcal 塩分1.5g

作り方

- ① ナスは一口大に切り、大葉は千切りにしておく。
- ② ごま油で①のナスを炒める。
- ③ ナスに軽く焦げ目が付いたら、* (醤油・おろし生姜) と納豆を加え軽く混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付け、最後に大葉をのせたら出来上がり♪



ビタミンKの豊富な納豆！ビタミンKは脂溶性のビタミンです。油と一緒に摂る事で吸収率がアップします♪

★大豆とひじきのマヨサラダ 2人分

大豆(水煮)	150g	
ひじき(乾燥)	10g	
ツナ缶	1缶	
※	マヨネーズ	大さじ1
	すりゴマ	大さじ1
	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2
	ごま油	小さじ1

1人分 約210kcal 塩分1.0g

作り方

- ① ひじきは深めの耐熱容器に入れ、水で戻し、戻ったら、そのままラップをして電子レンジで2分程度温め水気を切っておく。
- ② ツナ缶の油は切っておく。
- ③ ※の調味料は合わせておく
- ④ 全ての材料を③の調味料で和えたら完成♪



ツナ缶のかわりに、ちくわ等の練り製品や鶏ささみでも美味しくできます。しめじやえのきなどのきのこ類を入れると栄養価も上がります(*^_^*)

★きなこミルクプリン 10個分

きなこ	20g
絹ごし豆腐	100g
砂糖	30g
牛乳	300cc
ゼラチン	5g

1個分 約50kcal

作り方

- ① ゼラチンは大さじ2くらいの水でふやかしておく。
- ② 牛乳はレンジで人肌程度の温度に温めておく。
- ③ ボウルに豆腐・砂糖・きなこを入れて、クリーム状になるまで混ぜる。
- ④ ②の温めた牛乳を③に混ぜる。
- ⑤ ①のゼラチン+水を電子レンジで10秒ほどかけ溶かし、④に加えて手早く混ぜる。
- ⑥ 器に入れて冷蔵庫で冷やし固めたら完成♪



大豆製品・牛乳をたっぷり使用した。プリンです！カルシウム+大豆イソフラボンで丈夫な骨を保ちましょう♪

