

牛乳・乳製品レシピ

● かぼちゃのグラタン

1人分 エネルギー 185Kcal タンパク質 7.0g 食塩相当量 0.8g

材 料(2人分)

(冷)かぼちゃ……………100g
たまねぎ……………40g
バター……………10g
塩・こしょう……………少々
麩……………10個
牛乳……………160ml
味噌……………小さじ1
スライスチーズ……………1枚

作り方

- 1 かぼちゃは一口大に切る。たまねぎはうす切りにする。
- 2 麩をすりおろし、牛乳、味噌とよく混ぜ合わせる。
- 3 鍋にバターを入れ、たまねぎを炒め、次にかぼちゃを炒める。そこに②のソースを加え、とろみが出るまで煮る。
- 4 器に③を入れ、チーズをのせてオーブントースターで香ばしく焼く。
- 5 完成!

ポイント!

●牛乳を料理に取り入れて、カルシウムをとりましょう!かぼちゃはカルシウムの吸収率がアップする緑黄色野菜です。

● ココアゼリー

1人分 エネルギー 123Kcal タンパク質 6.7g 食塩相当量 0.1g

材 料(2人分)

牛乳……………240ml
ココア……………大さじ1
砂糖……………大さじ1・1/2
ゼラチン……………5g

作り方

- 1 ココア、砂糖、ゼラチンをコップの中でよく混ぜ合わせ、その中に70℃くらいに温めた牛乳を加え、混ぜ合わせる。
- 2 ①を器に注ぎ、冷蔵庫で1時間冷やす。
- 3 完成!

ポイント!

●水のようにサラサラとした飲物はむせやすいので、注意が必要です。つるんとしたゼリーくらいの適度な粘りやとろみが適しています。

果物レシピ

● バナナと桃缶煮

1回分 エネルギー 146Kcal タンパク質 1.1g 食塩相当量 0g

材 料(4回分)

バナナ……………2本
桃缶……………1缶(425g)
甘酒……………100g
粗挽き黒こしょう……………少々

作り方

- 1 バナナと桃は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に①と缶詰のシロップ、甘酒を入れ、途中混ぜながら、10分程煮る。
- 3 仕上げに粗挽き黒こしょうをふる。
- 4 完成!

ポイント!

●「こしょう」「生姜」などの香辛料は、食物に辛みを与え、味を調え食欲を増進させます。その刺激性により、だ液、胃液(消化酵素)の分泌を促し、飲み込みやすさや消化を助けます。また、防腐効果も期待されます。

● りんごとパイ缶煮

1回分 エネルギー 114Kcal タンパク質 0.6g 食塩相当量 0g

材 料(4回分)

りんご……………1個
パイ缶……………1缶(425g)
しょうが……………20g

作り方

- 1 生姜はすりおろし、りんごとパイは小さく切る。
- 2 鍋に①と缶詰のシロップを入れ、ふたをして30分程ことごとく炊く。
- 3 完成!

● アボカドサラダ

1人分 エネルギー 155Kcal タンパク質 4.7g 食塩相当量 0.3g

材 料(2人分)

アボカド……………大1個
無頭エビ……………2尾(30g)
たまねぎ……………20g
レモン果汁……………小さじ2
粒マスタード……………小さじ1
塩・こしょう……………少々

作り方

- 1 アボカドはたて半分に種のところまで切り目を入れ、ひねって半分にする。
- 2 アボカドの身をくり抜いて食べやすい大きさに切る。無頭エビはゆでて殻をはずし、食べやすい大きさに切る。たまねぎはみじん切りにする。
- 3 ②とレモン果汁、粒マスタードを和え、塩・こしょうで味を調える。アボカドの皮を器にし、盛りつける。
- 4 完成!

ポイント!

●アボカドは皮の表面が黒く、張りがあり、ツヤがあるものが食べ頃です。