



チーズ子ども洋食

材料(1人分)

じゃがいも(男爵)……80g	干しえび ……3g
サラダ油 ……3g	ピザ用チーズ……10g
長ねぎ ……20g	青のり ……0.1g
ウスターソース……10g	

作り方

- ① じゃがいもは食べやすい大きさに、長ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに干しえびを入れて乾煎りし、皿に取り出す。
- ③ 耐熱皿にじゃがいもを入れてラップをかけ、600W電子レンジで8分ほど加熱し、中まで火を通す。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて加熱し、3を入れ、焼き色が付いてきたら、長ねぎを加えて更に炒める。
- ⑤ ウスターソースを回し入れて絡め、干しえびを加えてさっくり混ぜて火を止める。
- ⑥ 皿に盛り、ピザ用チーズをかけて、レンジで数十秒加熱してチーズを溶かし、青のりをかける。

1人分栄養価

エネルギー137kcal、たんぱく質6g、脂質6g、炭水化物19g、食塩相当量1.1g、カルシウム308mg、ビタミンK7.6μg

じゃこひじきご飯

材料(1人分)

米……65g	乾燥芽ひじき ……1g
水……78g	まいたけ ……20g
めんつゆ(ストレート) ……5g	にんじん ……10g
	ちりめんじゃこ……10g
	いりごま ……1g

作り方

- ① 米を研ぎ、米の1.2倍の水を加える。乾燥芽ひじきは茶こしなどの細かい目のザルでサッと水洗いする。まいたけは食べやすい大きさに、にんじんは千切りにする。
- ② 米と分量の水、めんつゆを炊飯釜に入れ、さっと混ぜる。
- ③ 2の上に芽ひじき、まいたけ、にんじんをのせて炊く(具材は米と混ぜない)。
- ④ 炊き上がったたら、ちりめんじゃこといりごまを混ぜる。



1人分 栄養価

エネルギー260kcal、たんぱく質7g、脂質1g、炭水化物53g、食塩相当量0.6g、カルシウム49mg、ビタミンD5.6μg

さばの牛乳みそ煮

材料(1人分)

さば(切り身) ……70g	みそ ……10g
牛乳 ……80g	さとう ……6g
	鷹の爪 ……少々

作り方

- ① さばに切り込みを入れる。
- ② 小鍋に牛乳、みそ、さとう、鷹の爪を加え、水を足して魚の厚み程度になるよう調整し、火にかける。
- ③ みそを溶き、牛乳が沸いてきたら、さばを入れてアルミホイルなどで落し蓋をして弱火でしばらく煮る。※煮込む途中で、牛乳が分離しますが、栄養価に変わりはありません。



1人分 栄養価

エネルギー199kcal、たんぱく質20g、脂質7g、炭水化物13g、食塩相当量1.3g、カルシウム104mg、ビタミンD3.3μg

茹で野菜の ヨーグルトソース

材料(1人分)

さやいんげん ……10g	ヨーグルト ……25g
ブロッコリー ……30g	マヨネーズ ……8g
かぼちゃ ……30g	塩 ……0.4g
トマト ……30g	おろしにんにく ……0.5g
リーフレタス ……10g	カレー粉 ……0.5g

作り方

- ① さやいんげんはすじの部分を除き、半分に切る。ブロッコリーは小房に分け、かぼちゃ、トマトは一口大に切る。リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。ヨーグルトは一晩水切りすると半量になる。
- ② さやいんげん、ブロッコリー、かぼちゃは茹でる。
- ③ ヨーグルトソースの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ④ 野菜を皿に盛り、ヨーグルトソースを添える。



1人分 栄養価

エネルギー121kcal、たんぱく質4g、脂質7g、炭水化物12g、食塩相当量0.6g、カルシウム62mg、ビタミンD0μg



鮭ときのこの みそチーズホイル焼き

材料(1人分)

鮭(切り身)…80g まいたけ…20g ★[みそ ……4g
こしょう ……少々 ピザ用チーズ ★[マヨネーズ…4g
玉ねぎ…30g ……20g 青じそ ……1g

作り方

- ① 玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。まいたけは手でちぎる。みそとマヨネーズを混ぜておく。青じそは縦半分に切り、細切りにする。
- ② アルミホイルの中心に、玉ねぎの1/3ほどを敷いて、鮭の皮を下にしてのせる。
- ③ 鮭にこしょうをふり、残りの玉ねぎとまいたけをのせて、ホイルの上を閉じる(途中でまた開けやすいように、緩く包む)。
- ④ フライパンにのせて蓋をして、弱火で7～8分ほど焼く。
- ⑤ 一旦火からはずし、ホイルの上を開けて★とピザ用チーズをのせ、再度フライパンで蓋をして弱火で2～3分焼く。チーズが溶けたら器にもり、青じそをのせる。

1人分栄養価

エネルギー224kcal、たんぱく質24g、脂質12g、炭水化物5g、食塩相当量1.3g、カルシウム150mg、ビタミンD26.6μg

チンゲン菜と干しえびの 中華炒め

材料(1人分)

チンゲン菜…80g 鶏がらスープの素(顆粒)…1g
干しえび ……2g 片栗粉 ……1g
ごま油 ……2g

作り方

- ① チンゲン菜は4cmほどに切る。干しえびはレンジで20秒ほど加熱すると香りが出る。
- ② フライパンを熱し、ごま油を入れ、チンゲン菜を中火で炒める。
- ③ しんなりしてきたら、干しえびと鶏がらスープの素を加え混ぜ、水溶き片栗粉を加えて全体にとろみを付ける。

葉物野菜にはカルシウムが多く含まれています！
(100g中に含まれるカルシウム量)



ほうれん草(49mg) 春菊(120mg) 小松菜(170mg) 水菜(210mg)



1人分 栄養価

エネルギー37kcal、たんぱく質2g、脂質2g、炭水化物3g、食塩相当量0.6g、カルシウム121mg、ビタミンD0μg

高野豆腐の 牛乳ふわとろ煮

材料(1人分)

高野豆腐 ……16g 牛乳 ……105g
乾燥きくらげ ……2g めんつゆ(濃縮2倍) ……15g
絹さや ……4g さとう ……2g
食用重曹 ……少々

作り方

- ① 高野豆腐は水で戻して水分を絞り、半分に切る。乾燥きくらげは水で戻して食べやすい大きさに切る。絹さやはヘタとスジをとる。
- ② 鍋に牛乳、さとう、めんつゆを入れて火にかける。
- ③ 2に高野豆腐、きくらげ、絹さやを入れて、吹きこぼれないように注意しながら弱火でしばらく煮る。
- ④ 重曹をふりかけて、高野豆腐がやわらかくなったら火を止める。



1人分 栄養価

エネルギー182kcal、たんぱく質13g、脂質10g、炭水化物12g、食塩相当量1.3g、カルシウム226mg、ビタミンD2μg

スモークサーモンと 水菜のクリチ白和え

材料(1人分)

木綿豆腐 ……50g スモークサーモン ……10g
クリームチーズ ……18g しめじ ……40g
白すりごま ……5g 水菜 ……20g
★ 白だし(めんつゆでも可) ……2.5g 塩 ……0.2g
さとう ……1.5g

作り方

- ① 木綿豆腐はペーパータオルで包み、耐熱皿にのせ、ラップをせずに600wで4分加熱し、水気を切り冷ます。スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。しめじはレンジ600wで2分加熱する。水菜は食べやすい大きさに切り、塩を混ぜてしばらく置き、水気を絞る。
- ② 水切りした豆腐とクリームチーズと★をボウルに入れて、泡だて器でなめらかになるまでよく混ぜる(へらや菜ばしで混ぜるより、泡だて器で混ぜる方が、空気を含んで、口当たりが滑らかになる)。



- ③ 2にスモークサーモン、水気を絞ったしめじ、水菜を加え菜ばしで混ぜる。

1人分栄養価

エネルギー163kcal、たんぱく質10g、脂質12g、炭水化物7g、食塩相当量0.9g、カルシウム160mg、ビタミンD3.1μg



鮭とかぶのミルクみそ雑炊

材料(1人分)

ご飯……………130g	だし……………150g
刺身用鮭……………60g	みそ……………12g
かぶ、かぶの葉……………60g	牛乳……………100g
しめじ……………40g	白ごま……………3g

作り方

- ① 鮭、かぶ、かぶの葉は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをのぞき、ほぐしておく。
- ② 鍋にだしを煮立て、かぶ、しめじを入れて煮る。鮭を入れて火が通ったら、かぶの葉を加え、みそを溶き入れる。
- ③ 牛乳とご飯を入れ、ひと煮たちしたら、器に盛り、白ごまをふりかける。

POINT

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。
ビタミンDを多く含む食材は、魚やきのこ類です。

1人分 栄養価

エネルギー425kcal、たんぱく質23g、脂質10g、炭水化物61g、食塩相当量1.8g、カルシウム263mg、ビタミンD7.7μg

バジルクリームスパゲッティ

材料(1人分)

まいたけ……………25g	カシューナッツ……………15g
ウィンナー……………40g	(ピーナッツ、アーモンド、すりごま)
オリーブオイル…2g	ソ バジルの葉……………15g
スパゲッティ…100g	ス 粉チーズ……………8g
牛乳……………100g	おろしにんにく……………5g
水……………100g	牛乳……………50g
	生クリーム……………15g

作り方

- ① まいたけはほぐす。ウィンナーは薄切りにする。
- ② ソースの材料をミキサーなどでソース状にする。
- ③ 深めのフライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、ウィンナー、まいたけを入れて炒める。
- ④ スパゲッティを半分に折って入れ、牛乳と水を加えて茹でる(スパゲッティがくっつきやすいため、時々ほぐす。茹で上がる前に水分がなくなりそうな時は、水を足して調整する)。
- ⑤ スパゲッティが茹で上がったら、ソースを加えて混ぜる。



1人分 栄養価

エネルギー599kcal、たんぱく質23g、脂質35g、炭水化物48g、食塩相当量2.5g、カルシウム274mg、ビタミンD1.9μg、ビタミンK75μg



ぶりと根菜のミルク粕汁

材料(1人分)

ぶり…25g	だいこん…10g	小ねぎ…2g
	にんじん…10g	だし…80g
	ごぼう…10g	酒粕…20g
★ さといも…15g	牛乳…80g	
まいたけ…10g	白みそ…8g	
油揚げ…2.5g		

作り方

- ① ぶりは食べやすい大きさに切る。だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め薄切りにする。さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、下茹でし、ぬめりを取る。まいたけはほぐす。油揚げは短冊に切る。小ねぎは小口切りにする。
- ② だしを入れた鍋に★を入れて火にかけ、火が通ってきたら、ぶりを入れる。
- ③ だしを少し取り、酒粕を溶かしてから2に加える。
- ④ 牛乳と白みそを加え、ひと煮立ちしたら器に盛り、小ねぎをちらす。※煮込む途中で、牛乳が分離しますが、味や栄養価に変わりはありません。

1人分 栄養価

エネルギー213kcal、たんぱく質14g、脂質9g、炭水化物16g、食塩相当量1.2g、カルシウム120mg、ビタミンD2.7μg、ビタミンK7μg

かぼちゃのレアチーズケーキ

材料(1こ分)

かぼちゃ…40g	土台部分	ビスケット…25g
クリームチーズ…30g		アーモンドプードル…3g
ヨーグルト…30g		牛乳…10g
生クリーム…30g		ミントの葉…2g
さとう…6g		シナモンパウダー…少々

作り方

- ① かぼちゃは皮と種をのぞき、一口大に切り、耐熱皿に入れて、軽くラップをかけ、レンジで2分ほど加熱し、裏ごしする。クリームチーズはレンジで30秒ほど加熱して柔らかくする。土台部分はビスケットを厚めのポリ袋に入れて、麺棒で叩いて細かく砕き、アーモンドプードルと牛乳を加え混ぜ、カップに入れて、平らになるように押さえて冷蔵庫で冷やす。
- ② ボウルに裏ごししたかぼちゃと柔らかくしたクリームチーズ、ヨーグルトを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 別のボウルに生クリームとさとうを入れて泡立て、トッピング用に別に少し取り分ける。



- ④ 2に3の1/3を加え、泡だて器で混ぜ合わせ、残りの2/3を加えたら、ヘラに持ちかえて、泡を潰さないようにサックリと混ぜて、デザートカップに入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 上に生クリーム、ミントの葉を飾り、お好みでシナモンパウダーを振る。

1こ分 栄養価

エネルギー422kcal、たんぱく質8g、脂質28g、炭水化物40g、食塩相当量0.5g、カルシウム179mg、ビタミンD0.2μg