

カルシウムたっぷりレシピ（食事編①）

トマトくらぶ

（防府市食生活改善推進員・有志グループ）

フライパンひとつで作れます!!
カルシウムも鉄分も、たっぷりメニュー☆

献立	材料	1人分	4人分	作り方
あさりのお手軽パスタ	スパゲッティ (7分茹でタイプ)	80g	320g	① キャベツは1cm幅のざく切り、パプリカは小さめの乱切り、しめじは石づきを落として、ほぐしておく。
	キャベツ	70g	280g	② 青じそは、縦半分に切り、横にくるりと巻いて、端から細いせん切りにする。
	パプリカ	10g	40g	③ フライパンを少し傾けて、オリーブ油（半量）、にんにくを入れ、火をつける。
	しめじ	15g	60g	にんにくの香りがたら、Aとあさりの缶汁を入れ（身はあとから使う）強火にする。
	青じそ	2枚	8枚	④ ③が沸騰したら、パスタを半分に折って入れる（麺がくっつかないように、箸でほぐす）。
	あさり水煮缶	60g	240g	パスタを入れて3分経ったら、①の野菜と、あさり身を加え混ぜ、さらに2分加熱する。
	にんにく（チューブ）	1g	4g	（フライパンのフタはしない）
	オリーブ油	9g	18g	⑤ 野菜に火が通り、フライパン内の汁気がなくなったら、残りのオリーブ油と塩こしょうを加えて火を止める。
	A 白ワイン 水	大さじ1 150ml	大さじ4 600ml	⑥ 器に盛り付けて、上に②の青じそをトッピングする。
	塩	0.7g	小さじ1/2	
	こしょう	適量	適量	

あさりのお手軽パスタ	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g
	453	24.1	12.0	64.9	6.4	114	19.4	1.3

カルシウムたっぷりレシピ（おやつ編①）

トマトくらぶ

(防府市食生活改善推進員・有志グループ)

ヨーグルトを使ったヘルシーなティラミス!!
市販の水切りタイプヨーグルトを使っても、
プレーンヨーグルトを使ってもできます☆

献立	材料	1人分	4人分	作り方
簡単ティラミス	水切りヨーグルト	50g	200g	① インスタントコーヒーを湯に溶かし、コーヒー液を作る。
	さとう	4g	16g	② ボウルにヨーグルトとさとうを入れ、泡だて器で良く混ぜる。
	ビスケット	1枚	4枚	③ カップに、ヨーグルト(25g)→コーヒー液にくぐらせたビスケット(1枚) →ヨーグルト(25g)の順で盛り付け、表面をスプーン等で整える。これを4個作る。
	「インスタントコーヒー」	0.5g	小さじ1	上からココアパウダーを振り、ミントを飾る。 ※ 茶こしを使うと、きれいにココアパウダーが振りかけられます
	「湯」	30ml	120ml	
	ココアパウダー	適量	適量	
	ミントの葉	適量	適量	※ ビスケットは、コーヒー液に浸すと崩れやすいので、すみやかにカップに移しましょう

注意：プレーンヨーグルトを使う場合は、1人分100gを使います。キッチンペーパーを敷いたザルにヨーグルトを入れ、ラップをかけて冷蔵庫で数時間おき、ヨーグルトが半量になるまで水を切れます。

簡単ティラミス	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g
	100	5.2	4.7	14.1	1.4	143	0.1	0.2