

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）	80 g	320 g	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。 ② 青じそは、縦半分に切り、横にくると巻いて、端から細いせん切りにする。 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。 にんにくの香りがたったら、Aとあさりの缶汁を入れ（身はあとから使う）強火にする。 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）。 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。 （フライパンのフタはしない） 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。 ⑥ 器に盛り付けて、上に②の青じそをトッピングする。
	キャベツ	70 g	280 g	
	パプリカ	10 g	40 g	
	しめじ	15 g	60 g	
	青じそ	2枚	8枚	
	あさり水煮缶	60 g	240 g	
	にんにく（チューブ）	1 g	4 g	
	オリーブ油	9 g	18 g	
	A [白ワイン 水	大さじ1 150ml	大さじ4 600ml	
	塩	0.7 g	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。 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。 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。 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 ※ 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
	さとう	4g	16g	
	ビスケット	1枚	4枚	
	「インスタントコーヒー	0.5g	小さじ1	
	」湯	30ml	120ml	
	ココアパウダー	適量	適量	
	ミントの葉	適量	適量	

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ります。

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