



献立 トマトピラフ・カレースープ・茹で卵のグラタン・ひじきのサラダ・バナナブレッド

今日はカルシウムの多い料理を作ります。海藻や乳製品はカルシウムがとても多く、気をつけて取ることで、骨粗鬆症や骨折の予防になります。年齢が上がると洋食を避ける傾向がありますが、たんぱく質の量や組み合わせを工夫することで、おいしくヘルシーや献立になります。

今日の栄養価(1食分)デザートは含まれません

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)

調理の手順

①	米を洗ってザルにあけておく・バナナブレッドの計量をする・グラタンソースを作る
②	スープを取る・野菜を全て切る・卵を茹でる・ほうれん草をゆがく・ひじきの下ごしらえをする
③	ピラフを炊く・スープを作る・バナナブレッドを焼く・サラダの下ごしらえをする
④	グラタンを焼く・サラダを作る・盛り付ける

トマトピラフ(主食)

材料(2人分)		切り方	作り方
米	1合		① お米は水洗いして、ザルに上げる。トマトはヘタをくり抜き、1cm角に切る。玉ネギもトマトに合わせて1cm角に切る。水煮コーンはザルに上げ、汁気をきる。
水	160cc		
玉ねぎ	1/2個	さいの目	
コーン缶	60g		
トマト	1個	さいの目	② 米に調味料Aを加え、分量の水を注いでひと混ぜする。
Aコンソメ顆粒	小さじ1/2		
A白ワイン	大さじ1.5		③ フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが溶けてきたら玉ネギを加えてしんなりするまで炒める。水煮コーンを加えて炒め合わせ、塩コショウをする。
Aバター	10g		
Aこしょう	少々		
A塩	小さじ1/4		
パセリ	適量		④ 炊飯器に③とトマトを加え、スイッチを入れる。炊き上がった後10～15分蒸らし、全体に混ぜ合わせて余分な水分を飛ばす。器に盛り、ドライパセリを振る。

バナナブレッド(デザート)

材料(パウンド1本)		切り方	作り方
薄力粉	100g		① 型にバター(分量外)をぬり、底にオーブン用ペーパーを敷く。粉類は合わせてふるっておく。バナナはフォークでつぶしておく。卵は溶きほぐす。
強力粉	50g		
ベーキングパウダー	1袋		② ボウルに室温でやわらかくしたバターを入れて泡立て器で混ぜ、砂糖と溶き卵を順に少しずつ加えて混ぜ、続けて牛乳とバナナを加えて混ぜる。粉の半量を加えて混ぜ、なめらかになったら残りの粉を加え、ゴムべらで混ぜる。型に入れて180℃のオーブンで35～40分焼く。
バター	40g		
砂糖	大さじ4		
卵	1個		
牛乳	大さじ3		
バナナ	120g		

カレースープ(汁物)

材料(2人分)		切り方	作り方	
牛ミンチ肉	40g		①	鍋に水を800mlを入れて牛ミンチ肉をほぐす。
玉ねぎ	1/2個	さいの目	②	牛ミンチ肉がほぐれたら、火にかけて沸騰させる。アクと油を丁寧に取り除く。取れたらコンソメを加え、スープを作る。
人参	1/4本	さいの目		
じゃが芋	1個	さいの目	③	フライパンにサラダ油を入れて野菜を炒め、カレー粉を加えて炒めたら、②のスープに入れて煮込む。
三度豆	4本	小口切り		
カレー粉	大さじ1/2		④	野菜が軟らかくなったら、塩・こしょうで味を整えて出来上がり
サラダ油	大さじ1/2			
コンソメ	2個			
塩・こしょう	適量			

茹でたまごのグラタン(主菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
卵	1個		①	卵は固ゆでしておく。ほうれん草はゆでて3cmに切る。たまねぎは薄切りにして、バターで炒めてこしょうをふる。
玉ねぎ	1/2束			
ほうれん草	1/2個		②	牛乳と生クリームを鍋に入れ、小麦粉をふるい入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。弱火で加熱し、とろみがついたら火からおろし、塩を加えて混ぜる。
バター	5g			
牛乳	100ml		③	グラタン皿に野菜を敷き、②のソースを流し入れ、スライスしたゆで卵をのせ、ピザ用チーズ散らして、オーブントースターで7~10分焼く。
生クリーム	50ml			
小麦粉	大さじ1			
塩	小さじ1/4			
こしょう	少々			
チーズ	40g			

ひじきのサラダ(副菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
ひじき	6g		①	ひじきは水でもどしてからさっと洗い、沸騰したお湯に入れて軟らかくなるまでゆがき、ザルにあけて冷ましておく。
玉ねぎ	1/2個	薄切り		
人参	1/4本	せん切り	②	にんじんは3cm長さのせん切りにし、塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたらさっと水で洗う。
ツナ缶	小1缶			
三度豆	2本	小口切り	③	玉ねぎは薄切りにして塩少々(分量外)でもみ、水で数回ゆすぎ、水気をきる。
A塩				
Aこしょう			④	ツナは油をきってほぐす。
A濃口しょう油	大さじ1/2		⑤	ボウルにひじき、水気を絞った人参・玉ねぎ・ツナ缶を加え混ぜ、調味料Aであえて器に盛る。
A酢	小さじ2			
Aオリーブ油	大さじ1		⑥	三度豆を小口切りにしてゆがき散らす。