

R6 ヘルシークッキング ⑨⑩女性の健康

2025/2/28・3/1

押し麦おかゆ	主食	4人分
米 75g 押し麦or雑穀米 75g 水 1000ml だいこん 60g 1cm角切り さつまいも 60g // しょうが 1かけ せんざり 鶏がらスープのもと 小さじ2 だいこん葉 50g サツと茹でぎざむ 粉チーズ、さくらえびなど	《作り方》 ① 米を洗い、押し麦と水を合わせて鍋に入れ30分浸水する。 ② だいこん、しょうがスープの素をいれ、ふたをして強火で加熱する。 ③ 沸騰したら弱火にしてふたをはずし柔らかくなるまで煮る。 ④ 器に盛り、だいこん葉、粉チーズ、さくらえびなどのせる。 ※おかゆはかき回さない。	

鮭のみそクリームソース	主 菜	4人分
鮭 60g×4切れ 塩 小さじ1/5 小麦粉 大さじ1 バター 10g たまねぎ 50g うすざり しめじ 200g 石づきを取りほぐす 厚揚げ 100g 1cm角切り 豆乳 200ml みそ 大さじ1 ベビーリーフ 60g 洗って水けをきる	《作り方》 ① フライパンにバターをとかし、鮭を入れ片面を焼く。 ② 鮭を裏返し、隙間にたまねぎ、しめじ、厚揚げを入れる。 ③ まぜた豆乳みそを②に注ぎ入れ、煮る。 ④ 皿にベビーリーフと鮭をのせ、ソースをかける。	

ほうれん草とりんごのくるみ和え	副 菜	4人分
ほうれん草 1把 茹でて3cmに切る りんご 1/4個 皮つきいちょう切り ④ { くるみ 30g からいりし粗みじん切り しょうゆ 小さじ2 さとう 小さじ2 梅酒 大さじ1 } 合わせておく	《作り方》 ① ④を混ぜる。 ② 茹でたほうれん草、りんごと和える。	

甘酒ヨーグルトゼリー	デザート	6人分
プレーンヨーグルト 200g 甘酒 200g ゼラチン 5g 湯 50ml いちごジャム 大さじ1 レモン汁 大さじ1	《作り方》 ① プレーンヨーグルトと甘酒をよく混ぜる。 ② お湯の中に粉ゼラチンを入れ溶かす。 ③ ①の中に②を入れ混ぜる。 ④ 器にいれ、冷蔵庫で冷やす。 ⑤ いちごジャムとレモン汁を合わせ、④にかける。	

	カロリーkcal	たんぱく質g	脂質g	食物繊維g	カルシウムmg	ビタミンDμg	塩分g
押し麦おかゆ	145	3.1	0.7	2.8	45	0	0.6
鮭のみそクリームソース	195	20.0	9.5	2.3	99	19.5	0.7
ほうれん草とりんごのくるみ和え	86	2.3	5.5	2.4	32	0	0.2
甘酒ヨーグルトゼリー	60	2.5	1.0	0.2	42	0	0.1
合計	486	27.9	16.7	7.7	218	19.5	1.6

60歳女性 1日基準値

1950

50

54.2

18

650

8.5~100

~6.5