

いわしのマスタードフライ

一人当たりの栄養価

エネルギー：443kcal たんぱく質：20.8g 脂質：30.0g 炭水化物：21.6g 食塩相当量：0.7g 野菜量：51.3g

材料（4人分）

- ・いわし 小8尾
- ・粒マスタード 24g
- ・卵 1個
- ・小麦粉 大さじ3



- | | | | | |
|---|-----------------|------|--------|------|
| A | ・パン粉 | 1カップ | ・揚げ油 | 適量 |
| | ・粉チーズ | 大さじ1 | ・プチトマト | 8個 |
| | ・パセリ
(みじん切り) | 大さじ1 | ・キャベツ | 120g |

作り方

1. いわしは手で開き、開いた身の方に粒マスタードを塗る。
2. Aをよく混ぜておき、いわしに小麦粉、卵、パン粉を順につける。
3. 約180℃に熱した油に2のいわしを皮の面を下にして入れ、途中で裏返してきつね色になるよう色よく揚げる。
4. 千切りにしたキャベツとプチトマトと3を皿に盛る。

ポイント

いわしの骨も衣をつけてカリカリに揚げるとおいしくカルシウムアップできます♪

小松菜と桜えびの和え物

一人当たりの栄養価

エネルギー：23kcal たんぱく質：2.2g 脂質：0.1g 炭水化物：2.4g 食塩相当量：0.8g 野菜量：85.0g

材料（4人分） 

- ・小松菜 400g
- ・干し桜えび 8g
- ・めんつゆ
（3倍濃縮） 大さじ2
- ・水 大さじ3



作り方 

1. 小松菜は水でよく洗い、ゆでて冷水にとる。
水気をしぼり、3cm長さに切る。

2. 1の小松菜をほぐしながら桜えびと混ぜ、水を加えためんつゆを入れて全体に混ぜ合わせて器に盛る。

ポイント

桜えびと小松菜はカルシウムが豊富な食材です。
積極的に取り入れましょう。

具たくさんみそ汁

一人当たりの栄養価

エネルギー：66kcal たんぱく質：3.3g 脂質：0.6g 炭水化物：9.6g 食塩相当量：1.2g 野菜量：27.3g

材料（4人分）



- ・じゃがいも 130g
- ・しめじ 50g
- ・たまねぎ ½個
- ・万能ねぎ 3本
- ・焼きふ 8個
- ・味噌 32g
- ・だし汁 600cc



- ・だし用昆布 5cm
- ・かつお節 5g

作り方

1. だしを作る。
昆布を10～15分ほど水につける。火にかけ沸騰する前に昆布を取り出しかつお節を加えひと煮立ちしたら火を止める。かつお節が沈んだらこす。
2. じゃがいもはイチョウ切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。万能ねぎは小口切りにする。
3. だしを温め、2を加えて煮えてきたら、焼きふを加え、味噌をとき、ひと煮立ちしたら器に盛り万能ねぎを散らす。

ポイント

お味噌汁は具たくさんにすることで汁の量を減らし、減塩することができます。

水ようかん

一人当たりの栄養価

エネルギー：138kcal たんぱく質：6.4g 脂質：0.2g 炭水化物：24.6g 食塩相当量：0.0g 野菜量：0.0g

材料（4人分）

- ・水 500ml
- ・粉寒天 4g
- ・砂糖 大さじ3
- ・こしあん 300g
- ・はちみつ 大さじ1
- ・氷水 適量



作り方

1. 鍋に水と粉寒天を合わせたものに砂糖、はちみつを入れゴムベラで混ぜながら中火で加熱し、沸騰後1分ほど加熱する。
2. 火を止め、こしあんを加え滑らかになるまで混ぜる。
3. 粗熱が取れたら、容器に流し込む。
4. ラップをせず冷蔵庫で1時間ほど冷やし固め、食べやすい大きさに切り分けて完成。

ポイント

難しいイメージの水ようかんですが市販のこしあんを利用すれば簡単に作ることができます。