

今回は、カルシウムを多く含んだ海藻・大豆製品・野菜を使ったレシピを紹介します☆

レシピ⑤ 納豆和え

<材料 4人分>

ひきわり納豆 …… 1パック
こまつな …… 120g
人参 …… 20g
ちりめんじゃこ …… 8g
しょうゆ …… 大さじ1弱
みりん …… 小さじ1/2
かつおぶし …… 適量



<作り方>

- ① こまつなは2cm幅に切る。人参は千切りする。
- ② ①を茹でて冷ましておく。
- ③ しょうゆとみりんを混ぜて、タレを作る。
- ④ すべての具材とタレをあえる。最後に鰹節をふりかける。

※調味料はご家庭で調整してください。

レシピ⑥ ひじきサラダ

<材料 4人分>

干しひじき	・・・大さじ2
チーズ	・・・30g
きゅうり	・・・50g (1/2本)
キャベツ	・・・100g (約1枚)
人参	・・・25g (約1/8本)
ハム	・・・3枚
★酢	・・・大さじ1弱
★サラダ油	・・・大さじ1
★塩	・・・少々
★醤油	・・・大さじ1弱



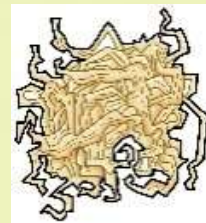
<作り方>

- ① ひじきは水で戻し、茹でて冷ましておく。
- ② きゅうり・キャベツ・人参・ハムは千切りにする。チーズは角切りにする。
- ③ キャベツ・人参は下茹でて冷ましておく。
- ④ ★の材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ すべての具材とドレッシングを和える。

レシピ⑦ 切干大根のごまマヨあえ

<材料 4人分>

- ・切干大根 …… 12g
- ・ほうれん草 …… 80g
- ・ハム …… 32g
- ・マヨネーズ …… 大さじ2
- A ・しょうゆ …… 大さじ1/2
- ・砂糖 …… 小さじ1弱
- ・白すりごま …… 大さじ1



<作り方>

- ① 切干大根は水で戻し、3cm幅に切る。
- ② ほうれん草は2cm幅、ハムは1.5cm幅に切る。
- ③ 切干大根・ほうれん草は、茹でて冷ましておく。
- ④ Aを混ぜてタレを作る。(醤油・砂糖を火にかけて、よく溶かしておくと混ぜやすいです)
- ⑤ すべての具材とタレをあえる。

レシピ⑧ 豆腐ドーナツ

<材料 4人分>

- ホットケーキミックス・・・120g
- 押し豆腐・・・80g
- バター・・・大さじ1/2
- 揚げ油・・・適量



<作り方>

- ① ホットケーキミックスに豆腐を入れてよく混ぜる。
- ② 溶かしたバターを加える。硬いようなら水を入れて調整する。
- ③ 丸めて油で揚げる。(180℃5分くらい)