

調理実習

「カルシウムの摂れる和食」

1 混ぜごはん

材料（6人分）

A	米	420 g
	だし昆布	5 cm
	酒	20 g
	薄口しょうゆ	10 g
	ひじき(戻し)	120 g
	だいこん葉 (茹で)	60 g
	しらす干し	18 g
	桜エビ	6 g
B	しょうゆ	10 g
	砂糖	5 g
	酒	10 g



<作り方>

- 1 ご飯はAの調味料で薄味に炊いておく
- 2 だいこん葉は茹でてみじん切り、ひじきは戻しておく
- 3 ひじきをBの調味料で煮ておく
- 4 炊き上がったご飯に、だいこん葉、しらす干し、干しエビ、3を混ぜる

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維 総量	食塩相当量
Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
274	6.5	0.8	58.0	302	113	50	3.2	1.2	48	1.4	0.09	0.08	5	2.5	0.8

2 ムロアジのつみれ汁

材料（6人分）

A	ムロアジ	240 g	
	しょうが	5 g	絞り汁
	ごぼう	30 g	ささがき
	とき卵	20 g	
	みそ	20 g	
	酒	30 g	
	片栗粉	18 g	
	にんじん	60 g	いちょう切り
	冷凍明日葉	60 g	1 cmに切る
	だいこん	60 g	いちょう切り
	だし汁	900 c c	
B	薄口しょうゆ	5 g	
	酒	10 g	
	粉さんしょう	少々	

<作り方>

- 1 ムロアジミンチと、Aを良く混ぜ合わせ、1人分2個の団子にする
- 2 だし汁に丸めた団子を落とし、にんじん、だいこんを煮る。
- 3 Bの調味料を入れ、明日葉を加え味を調えたら、椀に盛り粉さんしょうをかける

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維 総量	食塩相当量
Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
110	10.8	3.3	7.4	234	27	24	1.0	0.6	126	2.5	0.09	0.17	4	1.4	0.6



3 切り干し大根の煮物

材料（6人分）

	切り干し大根（戻し）	240 g	
	油揚げ（油抜き）	30 g	0.5 cmの短冊切り
A	だし汁	100 cc	
	しょうゆ	18 g	
	みりん	18 g	
	ちりめんじゃこ	12 g	
	小松菜	120 g	茹でて3 cmに切る
	桜エビ	6 g	

<作り方>

- 1 水戻しした切り干し大根の水を良く絞って、油揚げとAの調味料で煮る
- 2 1に火が通ったら、ちりめんじゃこ、小松菜、干しエビを入れ一煮立ちする

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維 総量	食塩相当量
Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
73	4.7	2.0	9.0	344	150	38	1.9	0.6	64	3.1	0.07	0.06	8	2.5	0.9



4 ムロアジのさつま揚げ 明日葉とわかめのあんかけ

材料（6人分）

A	ムロアジ	360 g	
	しぼり豆腐	90 g	
	桜エビ	9 g	
	コーン缶	60 g	
	とき卵	25 g	
	片栗粉	18 g	
	みそ	30 g	
	しょうゆ	6 g	
	三温糖	6 g	
	酒	6 g	
	揚げ油		
	冷凍明日葉	60 g	1 cmに切る
	乾燥わかめ（戻し）	18 g	
B	だし汁	300 c c	
	薄口しょうゆ	30 g	
	みりん	30 g	
	酒	24 g	
	片栗粉（水溶き）	9 g	
	青ゆず	1 / 2 個	皮を千切り



<作り方>

- 1 Aをよく混ぜ6等分に分ける
- 2 1を小判型に成形して170℃の油で揚げる
- 3 鍋にBを煮立て明日葉、水戻ししたわかめを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- 4 最後に青ゆずを入れる

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維 総量	食塩相当量
Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
248	18.2	12.8	11.7	730	77	43	1.6	1.0	53	3.7	0.14	0.25	3	1.3	1.9

5 豆腐のババロア

材料（6人分）

豆腐	150 g
生クリーム	60 g
牛乳	240 g
ゼラチン	8 g
グラニュー糖	40 g
バニラエッセンス	少々



<作り方>

- 1 豆腐をフードプロセッサーでなめらかにして、牛乳を混ぜる
- 2 鍋に1を入れ温めてから、グラニュー糖を入れ溶かしてから生クリームを加える
- 3 ふやかしたゼラチンを入れ溶かし、バニラエッセンスを数滴落とす
- 4 沸騰直前に火を止めて、濾す
- 5 カップに流し入れ冷蔵庫で冷やし固める

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維 総量	食塩相当量
Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
113	4.4	5.7	11.2	44	58	15	0.2	0.3	16	0.1	0.04	0.07	0	0.1	0.1