

## 9月の健康栄養献立を紹介します

### カルシウムたっぷり料理

町では、食事を通して生活習慣病の改善や予防を図ることを目的に健康栄養教室を定期的に開催しています。9月は「カルシウムたっぷり料理」をテーマに調理実習を行いました。

塩分が少なくてもおいしく、骨太になれる献立を2品紹介しますので、ぜひお試しください。

健康福祉課 ☎72-6934

#### ☆鮭のごま焼き☆

##### ◎材料 (1人分)

・生鮭切り身	60g	・エノキ	10g
・塩	0.5g	・有塩バター	20g
・白すりごま	5g	・塩	0.3g
・小松菜	30g	・こしょう	少々
・シイタケ	10g	・パセリ	1g



##### ◎作り方

- ①シイタケは石突をとってスライスし、エノキは根元を落として半分に切り、小房に分ける。小松菜は食べやすい長さに切っておく。
- ②鮭に塩を振り、フライパンにクッキングシートを敷いておく。片面だけを焼きひっくり返してごまをまんべんなく振り掛け、火が通るまで焼き、皿に盛る。
- ③フライパンにバターを溶かして、シイタケ、エノキ、小松菜を炒め、塩、こしょうを振り、火が通ったら鮭に盛り付け、パセリを添えてできあがり。

##### ◎鮭のごま焼きの栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(g)	食塩相当量(g)
134	15.5	6.9	122	1.0

#### ☆牛乳入りけんちん汁☆

##### ◎材料 (1人分)

・ダイコン	30g	・長ネギ	10g
・木綿豆腐	25g	・だし汁	120g
・ニンジン	10g	・牛乳	50g
・ゴボウ	10g	・味噌	7g
・シメジ	10g		



##### ◎作り方

- ①豆腐は角切り、ダイコンとニンジンはちょう切りにする。ゴボウはさがきにし、水にさらしアクを抜いておく。長ネギはななめ切りにする。シメジは根元を落として小分けにする。
- ②鍋にだし汁と豆腐、ダイコン、ニンジン、ゴボウ、シメジを入れて火にかける。具材に火が通ったら長ネギ、牛乳、味噌を加えてひと煮立ちしたら、器に盛りできあがり。

##### ◎牛乳入りけんちん汁の栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(g)	食塩相当量(g)
88	5.2	3.5	114	1.0