

## 鮭とホウレン草のペンネアラビアータ



### 1人分栄養価

熱量 368kcal たんぱく質 15.5g 脂質 9.3g  
炭水化物 53.7g Ca 503mg 食塩相当量 1.0g

【材料】	(1人分)	(4人分)	
鮭中骨の缶詰	37.5g	1缶(150g)	
ホウレン草	25g	3株(100g)	
タマネギ	25g	1/2個(100g)	
ニンニク	適量	1片分	
赤唐辛子	適量	1~2本	
オリーブ油	6g	小さじ2	
カットマト	100g	1缶(400g)	
A {	砂糖	0.75g	小さじ1
	塩	小さじ1/3	小さじ1/3
	ドライオレガノ	適量	小さじ1/2
	コショウ	少々	少々
ペンネ	62.5g	250g	
ディルまたは イタリアンパセリ	適量	適量	
パルメザンチーズ	適量	適量	

### 【作り方】

- ① 中骨は大きめにほぐします。ホウレン草は約5cm長さに切り、タマネギ、ニンニクはみじん切りにします。赤唐辛子は種を取ります。
  - ② 鍋にオリーブ油とニンニクと赤唐辛子を入れ、弱火で香りが出るまで炒め、タマネギを加えしんなりするまで炒めます。(唐辛子は辛みの好みで途中で取り除いても可)  
カットマト、A、鮭中骨(缶汁ごと)を加え、中火で煮ます。(約7~8分)
  - ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(湯の1%)を入れてペンネを表示の時間よりもやや短めに茹でます。茹であがる直前にホウレン草を加え、ザルにあげます。
  - ④ ③の水気を切り、②に加えてソースと和え、ひと煮立ちしたら器に盛りつけます。  
ディルまたはイタリアンパセリを飾り、パルメザンチーズをふります。
- ★ ポイント ★ 野菜は小松菜、キャベツ、ブロッコリー等に変更してもよいです。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

## 大根の葉とじゃこのふりかけ



### 1人分栄養価

熱量 22kcal たんぱく質 1.8g 脂質 1.1g  
炭水化物 1.3g Ca81mg 食塩相当量 0.2g

【材料】	(1人分)	(作り易い分量)
大根の葉	25g	大根1本分
ちりめんじゃこ	小さじ1	小さじ3
ごま油	小さじ1/4	小さじ2
うすくち醤油	少々	小さじ2
みりん	少々	小さじ1

### 【作り方】

- ① 大根の葉をよく洗う。鍋に湯を沸かし、沸騰したら大根の葉を入れ、2~3分茹でる。
- ② ①を冷水にとり、固く絞って1cm長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を炒めて水分をとばす。
- ④ 5~6分炒めたら、みりんとうすくち醤油を加える。最後にちりめんじゃこを加えて、混ぜ合わせる。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

## 三色おにぎり



### 1人分栄養価

小松菜：熱量 152kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.5g  
炭水化物 22.8g Ca 110mg 食塩相当量 0.5g

桜海老：熱量 126kcal たんぱく質 4.7g 脂質 1.4g  
炭水化物 22.6g Ca 67mg 食塩相当量 0.2g

じゃこ：熱量 130cal たんぱく質 5.4g 脂質 1.5g  
炭水化物 22.71g Ca 53mg 食塩相当量 0.4g

【材料】	(1人分)	(4人分)	
ごはん	180g	720g	
A	小松菜	2~3本 (10g)	1株 (40g)
	プロセスチーズ	10g	40g
	ちりめんじゃこ	大さじ1 (3g)	大さじ4 (12g)
	鰹節	大さじ1 (1g)	大さじ4 (4g)
	白ごま	小さじ1/2 (1g)	小さじ2 (4g)
B	桜海老	大さじ1 (2g)	大さじ4 (8g)
	鰹節	大さじ2 (2g)	大さじ4 (8g)
	白ごま	小さじ1 (2g)	小さじ4 (8g)
	塩	少々	少々
C	ちりめんじゃこ	大さじ2 (5g)	20g
	鰹節	大さじ2 (2g)	大さじ8 (8g)
	白ごま	小さじ1 (2g)	小さじ4 (8g)
	醤油	少々	少々

### 【作り方】

- ① 小松菜を茹でて冷水にとり、水気を絞る。プロセスチーズは5mm角に切る。
- ② A、B、Cの材料をそれぞれボウルに入れる。
- ③ ごはんをそれぞれのボウルに入れ、さっくりと混ぜ合わせ、4つに分けておにぎりを作る。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

## じゃこチーズパン



### 1人分栄養価

熱量 196kcal たんぱく質 10.4g 脂質 7.3g  
炭水化物 21.5g Ca 155mg 食塩相当量 1.3g

### 【作り方】

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、食パンにのせる。
  - ② ①の上にチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ★ ポイント ★ Aの材料を混ぜ合わせたものはごはんのふりかけとしても美味しい。

ふりかけ1回分栄養価 熱量 16kcal たんぱく質 2.2g 脂質 0.7g 炭水化物 0.2g Ca 28mg 食塩相当量 0.2g

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

## えびとにらのちぢみ風



### 1人分栄養価

熱量 277kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.8g  
炭水化物 33.0g Ca 185mg 食塩相当量 0.5g

【材料】	(1人分)	(4人分)
桜えび	2.5g	10g
にら	10g 強	1/2 束(50g)
A {		
カレー粉	小さじ 1/2	小さじ 2
小麦粉	40g	160g
牛乳	40ml 弱	150ml
卵	1/2 個	2個
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
ピザ用チーズ	10g	40g
サラダ油	大さじ 1/4	大さじ 1

### 【作り方】

- ① にらは3cmの長さに切る。
  - ② ボウルにAを混ぜ合わせ、桜えび、にら、ピザ用チーズを加えて混ぜる。
  - ③ フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を熱し、②の半量を流し入れて丸く広げる。中火で2～3分焼き、下側が固まったら裏返してこんがりするまで焼く。
  - ④ 残りも同様に焼き、食べやすい大きさに切り器に盛る。
- ★ ポイント ★ 粉を牛乳で溶いて自然な甘みをプラス。

ポン酢や醤油、豆板醤など好みのたれをつけても。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

## 小松菜と桜海老のさっと炒め



### 1人分栄養価

熱量 68kcal たんぱく質 4.15g 脂質 2.8g  
炭水化物 3.9g Ca 241mg 食塩相当量 0.8g

【材料】	(1人分)	(4人分)
小松菜	100g	400g
塩昆布	3.75g	大さじ 3 (約 15g)
桜海老	2.5g	大さじ 2 (約 10g)
ゴマ油	4.5g	大さじ 1 と 1/2
こしょう	少々	少々

### 【作り方】

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切ります。
- ② 中華鍋にゴマ油を熱して小松菜を炒めます。
- ③ 塩昆布、こしょうを入れて強火で手早く炒め、最後に干し海老を加え、さっと炒めたら出来あがりです。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

## 小松菜のツナ炒め



### 1人分栄養価

熱量 66kcal たんぱく質 4.9g 脂質 4.5g  
炭水化物 2.2g Ca138mg 食塩相当量 0.6g

### 【作り方】

- ① 小松菜を4～5cmに切り、フライパンに入れ、ツナ缶を汁ごと入れる。
- ② しんなりするまで炒め、しょうゆを入れて味をととのえる。

【材料】	(1人分)	(4人分)
小松菜	80g	320g
ツナ缶	20g	80g
醤油	小さじ1/2(2.5cc)	小さじ2(10cc)

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

## さけ中骨水煮のおろしかけ



### 1人分栄養価

熱量 65kcal たんぱく質 9.4g 脂質 2.1g  
炭水化物 2.3g Ca 935mg 食塩相当量 0.9g

### 【作り方】

- ① 大根をおろす。
- ② さけ中骨水缶をあけ、①をあえる。

【材料】	(1人分)	(4人分)
さけ中骨水煮缶	75g(1/2缶)	300g(2缶)
大根	50g	200g

★ ポイント ★ レモン汁をかけても美味しい。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

## じゃがいものカルシウムお焼き



### 1人分栄養価

熱量 174kcal たんぱく質 6.6g 脂質 7.0g  
炭水化物 20.9g Ca 144mg 食塩相当量 0.5g

【材料】	(1人分)	(4人分)
新じゃがいも	100g	6個
又はだんしゃく系		
片栗粉	小さじ 1	大さじ 1と1/3
牛乳	小さじ 2	40cc
A {		
とろけるチーズ	3g	12g
ちりめんじゃこ	大さじ 1(3g)	大さじ 4(12g)
こしょう	少々	少々
B {		
とろけるチーズ	3g	12g
桜海老	大さじ 1(2g)	大さじ 4(8g)
こしょう	少々	少々
C {		
とろけるチーズ	3g	12g
小松菜	2~3本(10g)	1株(40g)
こしょう	少々	少々
オリーブ油	小さじ 1	大さじ 1と1/3

### 【作り方】

- ① じゃがいもを茹でて、熱いうちにつぶし、片栗粉をふり入れ、牛乳を加えて混ぜる。
- ② 小松菜は茹でて冷水にとり、水気を絞り、1cm 長さに切る。
- ③ ①を三等分にし、A、B、Cをそれぞれ加えて混ぜて、成形する。
- ④ フライパンにオリーブ油をしいて、両面をパリッと焼く。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

## 豆腐白玉～きなこ味～



### 1人分栄養価

熱量 158kcal たんぱく質 5.9g 脂質 2.5g  
炭水化物 27.3g Ca 87mg 食塩相当量 0g

【材料】	(1人分)	(4人分)
木綿豆腐(水切り不要)	40g	160g
白玉粉	25g	100g
スキムミルク	3g	12g
きなこ	2g	大さじ2
砂糖	4.5g	大さじ2

### 【作り方】

- ① 豆腐、白玉粉、スキムミルクをボウルに入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ② 一口大に丸め、少し潰してから真ん中をへこませる。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、②をゆでる。鍋の表面に完全に浮いてから1～2分したら冷水にとり冷やす。ザルにあげて水気を切る。
- ④ きなこと砂糖を合わせ、皿に盛った白玉団子にかける。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会