

ママのためにも、赤ちゃんのためにもしっかりとりたい！

## カルシウムたっぷりメニュー



### <サーモンときのこのクリームシチュー>

| 材料(2人分)                                                                                                                                                                                                                  | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| しめじ・・・50g(1/2パック)<br>しいたけ・・・5個<br>玉ねぎ・・・1/2個<br>ブロッコリー・・・6房<br>生鮭・・・2切<br>塩・・・小さじ1/4<br>こしょう・・・少々<br>小麦粉・・・大さじ1<br>サラダ油・・・小さじ1<br>バター・・・大さじ1<br>スキムミルク・・・大さじ2<br>小麦粉・・・大さじ1・1/2<br>牛乳・・・200cc<br>塩・・・小さじ1/4<br>こしょう・・・少々 | ① しめじは石づきを取って小房にわけける。しいたけは石づきを取って薄切りにする。<br>② 玉葱は薄切りにし、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。<br>③ 生鮭は1切れを3等分にし、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。<br>鍋に油を熱し、鮭の表面をさっと焼いて取り出しておく。<br>*鮭を焼いた鍋はきれいに洗っておくこと<br>④ 鍋にバターを熱して溶かし、玉葱をしんなりするまで炒める。<br>⑤ ④にしめじとしいたけを加え、バターがなじんだら小麦粉を振り入れてよく炒め、スキムミルクを加えてなじませる。<br>⑥ ⑤に牛乳を少しずつ加えてのばし、鮭を戻して弱火で煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。最後にブロッコリーを加え、火を止める。 |

旬の野菜で作って  
みてください♪

\*1人分栄養価\*  
エネルギー 332Kcal  
カルシウム 216mg

### <小松菜のチキンロール>

| 材料(2人分)                                                                                    | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏もも肉(皮なし)・・・1枚<br>小松菜・・・1/4束<br>サラダ油・・・大さじ1/2<br>しょうゆ・・・大さじ1・1/2<br>みりん・・・大さじ3<br>酒・・・大さじ1 | ① 鶏肉は身の厚い部分に切れ目を入れ、厚みを均一に開き、包丁の背でたたいて薄くのばす。<br>② 小松菜はたっぷりの湯で茹でて、水にさらして水気を絞る。鶏肉の上に葉先と根元を交互にのせて巻き、ラップでしっかりと包み、10分程おいて形をなじませる。<br>③ フライパンに油を熱し、ラップをはずして②を入れてころがしながら、こんがり焼く。<br>④ しょうゆ・みりん・酒を合わせた調味料を③に加え、ふたをして2～3分蒸し煮にし、鶏肉に煮汁をからめる。<br>⑤ 粗熱が取れたら、1.5cm幅に切り分けて器に盛り、煮汁をかける。 |

小松菜はカルシウムだけでなく、鉄分も豊富です。

\*1人分栄養価\*  
エネルギー 249Kcal  
カルシウム 52mg