

骨を丈夫に!

# カルシウムたっぷり定食

## 野菜たっぷりスンドゥブチゲ

### 材料1人前

絹ごし豆腐	150g
冷凍あさり	15g
豚バラ肉	20g
もやし	1/10袋 (25g)
小松菜	3~4枚 (30g)
にら	1/5束 (20g)
えのきたけ	1/4パック (25g)
-----A-----	
コチュジャン	13g
おろしにんにく	2g
おろししょうが	2g
-----	
水	150ml
-----B-----	
料理酒	小さじ1 (6g)
みりん	小さじ1 (6g)
鶏がらスープの素	約小さじ1 (2g)
-----	
ごま油	小さじ1/4 (1g)

### 作り方

1. 小松菜、にら、豚バラ肉は、4cm程度の長さに切る。えのきたけは石づきを取り、4cm程度の長さに切って、手でほぐしておく。絹ごし豆腐は、手で大きめの一口大にちぎる。
2. 鍋に豚バラ肉とAを加え、火が通るまで中火で炒める。
3. 2に水とB、冷凍あさり、もやし、小松菜、えのきたけを入れ、沸騰したら強火で1分間煮る。
4. 絹ごし豆腐を入れて、1分間煮る。
5. にらとごま油を加え、全体をざっと混ぜ合わせる。

V.O.S.とは、  
野菜・油・塩の量に配慮した  
ヘルシーメニューです。

大阪府 VOS



©2014 大阪府もずやん



## いわしとじゃがいもの チーズ焼き

### 材料1人前

いわし缶 (味付け・汁含む)	30g
じゃがいも	1/5個 (30g)
玉ねぎ	1/5個 (30g)
にんじん	輪切り2cm (15g)
ピザ用チーズ	小さじ1強 (10g)
乾燥パセリ	少々

### 作り方

1. じゃがいも、にんじんは5mm幅の半月切りに切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. じゃがいも、にんじんを柔らかくなるまで茹でる。
3. 耐熱容器にじゃがいも、にんじん、玉ねぎ、いわし缶を食べやすい大きさに崩しながらのせ、ピザ用チーズを散らす。
4. チーズが溶けるまで、200度で5分程度焼く。
5. パセリをかける。

## ごはん

### 材料1人前

ごはん 150g

V (野菜) 145g

O (脂肪エネルギー比率) 28.0%

S (食塩相当量) 2.9g

