

「朝からイキキからだづくり」

健康な食事づくり推進員

令和6年11月22日（金）

城山文化センター実習室

タンパク質は体を作る材料になります。朝からしっかり摂取することは、1日を元気に過ごすために大変重要です。

今回は、タンパク質豊富な食品に、カルシウム豊富な牛乳やヨーグルトを組み合わせる、簡単な“乳和食”メニューを紹介いたします。

☆いわしの蒲焼 牛乳卵とじ☆

材料（2人分）

牛乳	100m l
いわしの蒲焼缶詰	2缶（200g）
玉葱	100g
卵	2個（100g）
水	80m l
三つ葉	10g



作り方：

- ①玉葱を薄くスライスする。
- ②鍋に水を入れ、①を加え、やわらかくなるまで弱火で煮る。
- ③牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④③にいわしの缶詰を汁ごと加え、軽くほぐし、2分程度煮る。
- ⑤三つ葉は食べやすい大きさにきる。
- ⑥卵をほぐし、④にまわしかけ、三つ葉を加え強火にし、蓋をして火を消し蒸らす。

☆たっぷり野菜のミルクカレースープ☆

材料（2人分）

ウインナー	2本（40g）
玉葱	50g
かぼちゃ（冷凍）	100g
ブロッコリー（冷凍）	40g
ミックスベジタブル（冷凍）	20g
しめじ	10g
ニンニク（生）	少々（4g）
牛乳	150ml
オリーブオイル	小さじ1（2g）
水	100ml
コンソメ	2.5g（1/2個）
カレー粉	小さじ1（2g）
塩	少々（0.4g）
コショウ	少々（0.2g）



作り方：

- ①ウインナー・玉葱・かぼちゃ・ブロッコリー・しめじは食べやすい大きさ（1cm程度）に切る。
- ②ニンニクは細かく刻む。
- ③鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、ウインナーと玉葱としめじを加え、しんなりするまで中火で炒める。
- ④ブロッコリー・ミックスベジタブルも加え軽く炒め、更にカレー粉を加え炒め合わせる。
- ⑤に水・コンソメを加え、沸騰したら、5分程度弱火で煮る。
- ⑥牛乳・かぼちゃを加え、軽く煮る。塩・こしょうで味を調える。



☆キャロットサラダ ヨーグルトソース☆

材料 (2人分)

ニンジン	80 g
レモン汁	大さじ1(15g)
砂糖	小さじ1/2 (1.5 g)
大豆水煮	30 g
レーズン	20 g
Aプレーンヨーグルト	50 g
Aマヨネース	大さじ1 (12 g)
Aコショウ	少々 (0.3 g)
Aパセリ	適量



作り方：

- ①人参はピーラーで薄く削り、ラップしてレンジで600Wで2分程度、しんなりするまで加熱し、しっかり絞って水気をきる。
- ②①にレモン汁・砂糖を絡ませる。
- ③大豆水煮は水気を切る。
- ④レーズンはぬるま湯に5分程度つけ、水気を切る。
- ⑤②に水気を切った大豆水煮を加え合わせる。
- ⑥レーズンとAをすべて混ぜ合わせソースを作る。
- ⑦皿に⑤を盛り付け、ソースを上にかける。