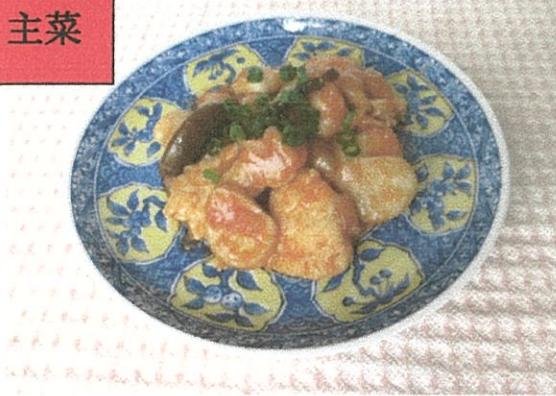


## 主菜



材料 <2人分>

鶏胸肉	1枚
小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1/4個
エリンギ	2本
ケチャップ	大さじ3
A オイスターソース	小さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
水	大さじ3

A

## 作り方

- ①鶏胸肉を一口大のそぎ切りにして、小麦粉を付ける。
- 玉ねぎはみじん切りにし、エリンギは5mm幅の輪切りにする。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③フライパンに油を熱して、①の鶏胸肉を焼く。
- ④肉に火が通ったら、エリンギを加え両面を焼き、玉ねぎと②のたれを入れて絡める。

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
471	27.3	22	1.1



## エリンギと鶏肉の ケチャップ炒め

## 副菜



材料 <2人分>

焼き麸	5g
A 卵	1/2個
だし汁	大さじ1/2
もやし	80g
ニラ	1/4束
にんじん	1/2本
ごま油	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
B 酒	大さじ1/2
鶏がら顆粒	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
こしょう	少々

A

## 作り方

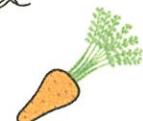
- ①車麩はだし汁または水(分量外)で戻しておく。
- ②ニラは3cmざく切り、にんじんは千切りにする。
- ③①の焼き麸を軽く絞り、Aをからめておく。
- ④フライパンにごま油を敷き、にんじん・もやし・ニラを順に炒め、③の焼き麸とBを加えて炒める。

麩は小麦粉のたんぱく質です！

麩をだし汁に浸して戻すとおいしくなります。



## 麩チャンプル



エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
82	3.6	29	0.4

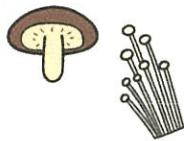
## 主食



### 材料 <2人分>

ゆでうどん	2玉
豚ひき肉	120g
温泉卵	2個
しいたけ	4枚
しめじ	1/3株
えのき	1/3株
ねぎ	10g
田楽みそ	大さじ2
おろししょうが	小さじ1/2
めんつゆ	50cc (ストレート)

きのこの食物繊維で血液サラサラ！  
良質なたんぱく質でフレイル予防にも。



## 3種のきのこと豚ひき肉の混ぜうどん



### 作り方

- ①しいたけは千切り、しめじはほぐし、えのきは2cm幅に切る。  
ねぎを千切りにする。
- ②うどんをゆで、ざるにあげ湯切りする。
- ③フライパンに、おろし生姜と豚ひき肉を入れ混ぜながら炒める。半分色が変わったら、①のきのこを入れ、さらに炒める。
- ④きのこに火が通ったら田楽みそを入れ、水分が少なくなるまで混ぜ炒める。
- ⑤器に②のうどんとめんつゆを入れ、その上に④をかけ、上に温泉卵をのせて最後にねぎをのせる。

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
482	25.3	82	1.7

## 主菜



### 材料 <2人分>

イワシ丸干し	2尾(70g)
オリーブオイル	30ml
おろしニンニク	小さじ1
豆苗	1/8袋
じやがいも	1/2個(50g)
春巻きの皮	2枚
揚げ油	適宜
レモン汁	小さじ2

イワシは骨ごと食べられるので、カルシウムが豊富。  
カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。



## イワシの丸干し春巻き

### 作り方

- ①じゃがいもはせん切りにする。豆苗は3cmざく切りにする。
- ②耐熱皿におろしニンニクを塗り、イワシの丸干しを並べ、オリーブオイルをかけ、180℃のオーブンで15分焼く。
- ③春巻きの皮に②のイワシ丸干し・じゃがいも・豆苗をのせ包む。
- ④180℃の油で色づくまで揚げる。
- ⑤レモン汁をかけて頂く。

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
116	14.3	175	1.7