

**\*テーマ\* 「コツコツ！カルシウムメニュー」**

**【主食】 ごはん（150g）**

主食:1.5つ

☆…カルシウムを多く含む食材

◇…ビタミンDを多く含む食材

**【主菜・副菜】 小松菜と厚揚げのフライパンシューマイ**

主菜:2つ

副菜:2つ

**材料(2人分<12個>)**

	鶏むねひき肉	…	120g
☆	厚揚げ	…	80g
☆	小松菜(茎)	…	50g
	玉ねぎ	…	1/8個(25g)
◇	干しシイタケ	…	1枚(2.5g)
A	しょうが	…	5g
	濃口しょうゆ	…	小さじ1
	酒	…	小さじ1
	ごま油	…	小さじ1
	上白糖	…	小さじ1
	食塩	…	ひとつまみ
	こしょう	…	少々
☆	スキムミルク	…	大さじ1
	かたくり粉	…	小さじ2
	シューマイの皮	…	12枚
	キャベツ	…	2枚(100g)
	にんじん	…	20g

**作り方**

- ① 干しシイタケは水で戻しておく。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ 厚揚げはキッチンペーパーで包んで水けをふき、粗みじん切りにする。
- ④ 小松菜、玉ねぎ、干しシイタケは粗みじん切りにする。
- ⑤ キャベツは6～7cm長さ、1cm幅に切る。にんじんはピーラーでリボン状に削る。
- ⑥ キャベツとにんじんを深めのフライパンに広げておく。
- ⑦ ボウルに鶏ひき肉を入れ、塩、こしょうを加えてねばりがでるまでしっかり練り混ぜる。
- ⑧ ③、④、A、スキムミルク、かたくり粉を加えて練り混ぜ、シューマイの皮で等分に包み、⑥のフライパンにシューマイ同士がくっつかないように並べる。
- ⑨ 50mL程度の水を鍋のふちから加え、ふたをして中火にかける。沸騰したら、弱火で10分程度加熱する。
- ⑩ 皮に透明感があり、肉に火が通っていたらキャベツ、にんじんと一緒に盛り付ける。

**【ポイント】**

- ・シューマイを包むときは、親指と人差し指で輪を作り、薬指と小指であんが落ちないようにして詰める。
- ・シューマイは蒸すと少しつぶれた感じになるため、筒形に形成しておくこと、できあがりがかきれいになります。

☆ 味はついていますが、お好みで練りがらしや酢、しょうゆをつけてもOKです。ただし、塩分の摂り過ぎには気をつけましょう！

Memo

## 【副菜】 酸辣湯

副菜:2つ

### 材料(2人分)

◇ 鶏卵	…	1個(50g)
トマト	…	1個(200g)
もやし	…	1/4袋(50g)
☆ 小松菜(葉)	…	30g
にんじん	…	20g
◇ 干しシイタケ	…	2枚(5g)
◇ きくらげ(乾)	…	2g
シイタケの戻し汁	…	300mL
鶏がらスープの素	…	小さじ2
こしょう(黒)	…	少々
穀物酢	…	小さじ2
かたくり粉	…	小さじ1
水	…	小さじ2

### 【ポイント】

- ・酢は加熱で香りが飛ぶため、火を止めてから入れる。

## 【デザート】 甘酒豆花

### 材料(2人分)

☆ 無調整豆乳	…	150mL
甘酒	…	50g
☆ スキムミルク	…	大さじ1
ゼラチン	…	2.5g
キウイフルーツ(緑)	…	1/2個(35g)
シロップ		
水	…	50mL
きび砂糖	…	小さじ4
(上白糖でも可)		
レモン汁	…	小さじ1

### 【ポイント】

- ・ゼラチン液は沸騰させると固まりにくくなるため火を止めてから液体に溶かす。

### 作り方

- ① 干しシイタケ、きくらげはそれぞれ水で戻しておく。
- ② トマトは八つ割りにし、さらに横半分に切る。
- ③ 小松菜の葉は半分に切った後、8mm幅の細切りにする。
- ④ にんじんは、3~4cm長さの細切りにする。
- ⑤ 干しシイタケは細切り、きくらげは千切りにする。
- ⑥ 鍋にシイタケの戻し汁とにんじんを入れ、中火で加熱する。
- ⑦ 人参が柔らかくなってきたら、トマト、もやし、干しシイタケ、きくらげを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑧ 小松菜、鶏がらスープの素、こしょうを加えて煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ⑨ 割りほぐした卵をまわし入れる。
- ⑩ 火を止め、酢をまわし入れる。

### 作り方

- ① 粉ゼラチンに分量の豆乳から大さじ2を加え、ふやかしておく。
- ② 小鍋に残りの豆乳、甘酒、スキムミルクを入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ 火を止め、①を加えてしっかりと混ぜ溶かす。
- ④ 器に流し入れて粗熱をとった後、ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 【シロップ】耐熱容器にきび砂糖と水を入れて混ぜ、600Wの電子レンジで1分加熱する。取り出して混ぜ、さらに1分加熱をして、粗熱がとれたらレモン汁を加え、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ キウイフルーツは皮をむき、5mm幅の半月切りにする。
- ⑦ ④をスプーンですくって器に盛り付けてシロップをかけ、キウイフルーツを盛り付ける。