

簡単！カルシウム料理

ホタテとキャベツのクリーム煮

よく白菜が使われる中華風のクリーム煮を、柔らかな春キャベツでつくりました。黒こしょうを味のアクセントに。



エネルギー/1人分
321 kcal

カルシウム/1人分
68 mg

材料 / 2人分

- ・ホタテ貝柱：4個(80g)
- ・キャベツ：160g
- ・しょうが：10g
- ・鶏ガラスープ：小さじ1/2
- ・生クリーム：100cc
- ・塩、酒、片栗粉、油、粗びきこしょう：各適量

つくりかた

- 1 ホタテは厚みを半分にそぎ、酒大さじ1/2をまぶし、5分ほどおき、水気をふいて片栗粉をまぶし、油大さじ1/2を熱したフライパンで両面をさっと焼いて取り出す。
- 2 キャベツは一口大に切り、しょうがは1センチ角の薄切りにする。
- 3 フライパンに油小さじ1を熱し、しょうがを炒め、香りが出てきたらキャベツ、ホタテ、水1/2カップ、鶏ガラスープを入れてふたをし、2〜3分蒸し煮にする。
- 4 ③に生クリームを加え、塩少々で味をととのえ、片栗粉小さじ1を水大さじ1で溶いたものを加えてとろみをつける。仕上げに粗びきの黒こしょうをふる。

チキングリル ヨーグルトソース

ニンニク入りのヨーグルトソースはトルコ料理で良く使われます。おなじみのチキンもエキゾチックなソースで新しい味に。

材料 / 2人分

- ・鶏胸肉：180g
 - ・ピーマン(赤・黄)：各1/2個
 - ・ズッキーニ：1/2本
 - ・かぼちゃ：80g
 - ・オレガノ(ホール)：小さじ1/2
 - ・オリーブ油、塩、こしょう：各適量
- ▼ソース
ヨーグルト：1カップ(200cc)
ニンニク(すりおろし)：小さじ1/4
塩：ふたつまみ
レモン汁：小さじ1/2

つくりかた

- 1 ヨーグルトをペーパータオルをしいたザルの上において水気を切っておく。
- 2 鶏肉は厚みを半分にそいで開き、塩小さじ1/4、こしょう少々、オレガノをふり、オリーブ油小さじ1をまぶす。グリルで5分焼き、裏返してさらに5分焼いて火を通す。
- 3 ズッキーニは縦に5ミリ厚さに、ピーマンは縦に2センチ幅に切る。
- 4 かぼちゃは種とわたを取り、8ミリ厚さのくし形に切り、耐熱皿に入れてラップをして電子レンジで2分加熱する。
- 5 ③、④の野菜にオリーブ油少々をまぶし、グリルで焼く。
- 6 ①の水切りしたヨーグルトをボウルに入れ、ニンニク、塩、レモン汁を加えて混ぜ、ヨーグルトソースをつくる。
- 7 ②の鶏肉の粗熱がとれたら、そぎ切りにして皿に盛り、⑤の野菜とヨーグルトソースを添える。



エネルギー/1人分
314 kcal

カルシウム/1人分
151 mg

切り干し大根入り卵焼き

思いがけない取合わせですが、台湾や東南アジアではよくみかけるお惣菜。なにもないときのお助けメニューとしても便利です。



エネルギー/1人分
216 kcal

カルシウム/1人分
102 mg

材料 / 2人分

- ・切り干し大根(乾燥)：20g
- ・卵：3個
- ・しょうゆ：大さじ1
- ・ごま油・豆板醤：各適量

つくりかた

- 1 切り干し大根は水に15分ほど漬けてもどし、熱湯で10分茹でて柔らかくし、水気をよくしぼり、細かくきざむ。
- 2 フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、①の切り干し大根を炒め、しょうゆで味をつけ、冷ましておく。
- 3 卵をときほぐし、②を加えて混ぜる。
- 4 フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、③を流し入れて大きくかきまぜ、半熟状になったら2つ折にし、両面を香ばしく焼く。
- 5 器に盛り、豆板醤を添える。

はまぐりと豆腐のグラタン

春らしい菜の花の色、色合いも味もやさしいグラタンです。はまぐりの旨味の染みたお豆腐がおいしい。

材料 / 3人分

- ・はまぐり：8〜9個(殻つきで200g)
- ・絹ごし豆腐：1丁
- ・酒：小さじ1
- ・卵：2個
- ・生クリーム：150cc
- ・塩：小さじ1/3(2g)
- ・白こしょう：少々

つくりかた

- 1 はまぐりは砂を出し、殻と殻をこすりあわせてよく洗い、鍋に入れ、水1/2カップと酒小さじ1を入れる。ふたをして火に掛け、殻があくまで火を通し、身とゆで汁に分けておく。
- 2 豆腐は2センチ角に切り、1のはまぐりのゆで汁で5分ほど煮て汁気をきる。
- 3 ボウルに卵を割りほぐし、生クリーム、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。グラタン皿には1のはまぐりと2の豆腐を並べ、3のソースを注いで180度のオーブンで15分焼く。



エネルギー/1人分
360 kcal

カルシウム/1人分
180 mg