

## つくってみろし 食育レシピ 4月

山梨市ホームページに毎月レシピを更新中。  
また山梨市公式 LINE アカウントに「食育レシピ」で送信するとこれまでに紹介してきたレシピを観ることができます。

### キャベツとベーコン、しめじのミルクスープ

栄養価(1人分)

エネルギー148kcal たんぱく質7.2g 脂質8.8g 炭水化物13.1g 食塩相当量1.2g  
カルシウム157mg

材料(2人分)

キャベツ 100g(約1/10個)  
ベーコン 1枚  
タマネギ 1/6個  
しめじ 50g(1/2房)  
オリーブオイル 小さじ1  
薄力粉 小さじ1  
塩・こしょう 少々  
A { 牛乳 240ml  
水 80ml  
顆粒コンソメ 小さじ1



ひとこと

冷たいままの牛乳が苦手な人も温かいスープにすることで飲みやすくなります。  
カルシウムが手軽にとれるだけでなく、料理にもコクがでておいしいです。

<作り方>

- ① キャベツは4cm大に、ベーコンは1cm幅、タマネギは薄切りに切る。しめじはほぐしておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、しめじ以外の①をさっと炒める。薄力粉を入れさらに炒める。
- ③ Aとしめじを入れ、混ぜながら、吹きこぼれないように火加減を調整し、4~5分煮る。塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。

## 舞茸チーズトースト

栄養価(1人分)

エネルギー239kcal たんぱく質 11.8g 脂質 8.0g 炭水化物 31.4g 食塩相当量 1.8g  
カルシウム 160mg

材料(1枚分)

食パン(6枚切り) 1枚  
舞茸 50g(1/2房)  
めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1  
とろけるチーズ 20g  
干しえび 適量



ひとこと

チーズ、干しエビに含まれるカルシウムは骨を強くし、舞茸に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を高めてくれます。

<作り方>

- ① 舞茸を小房に分け、めんつゆをかけて、電子レンジ 600W で2分かける。
- ② 食パンに①・チーズ・干しエビをのせる。
- ③ トースターで3分程度焼いたら、出来上がり。

(岩手地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

