



## 【献立】

### 野菜たっぷり簡単ミネストローネ カルシウムたっぷりご飯 おからサラダ

(卵・乳製品・小麦除去) 【カルシウムたっぷりご飯】・・・栄養価が高い切り干し大根を使ったご飯!

材料	14個分	下準備	作り方
米	2合分	①	①米は洗ってザルにあげておく。
切干大根	30g	②	②切干大根はさっと洗い、2カップの水で10分間戻し、
ちりめん	大さじ3		(10分以上つけすぎないように)
人参	1/2本	千切り	ザルにあげる。(戻し汁は捨てないように!)
しいたけ	2枚	薄切り	③内がまに①の米と酒、②の戻し汁を加え、2の目盛まで
酒	大さじ2		水をたす。さらに人参、しいたけ、ちりめん、塩昆布を加え、
塩昆布	20g		②の戻した切干大根をざく切りにして加える。
いりごま	大さじ2	炒っておく	④普通に炊き上げる。いりごまを加える。
焼き海苔	14枚		⑤おむすびにして、焼き海苔で巻く。

### カルシウムの摂取方法

カルシウムの推奨量は幼児期で400~600mg、学童期で600~800mg/日とされています。牛乳除去が続くと、骨格形成が盛んな成長期では、身長・体重にも影響します。カルシウムを多く含む食品を一日どれだけとればいいのか、理解が必要です。

#### カルシウム100mg含有する乳製品

牛乳90ml・ヨーグルト83g・スライスチーズ16g

#### カルシウム100mg含有するその他の食品

しらす干し(半乾燥)19g(大さじ3)・素干し桜えび5g(大さじ1強)

イリコ4.5g(4~5尾)・豆乳320ml・木綿豆腐83g

ひじき(乾燥)7g(大さじ1強)・小松菜67g・切干大根19g

アレルギー用ミルク180~200ml(出来上がり)

### 【おからのサラダ】

材料	作りやすい量	下準備	作り方
おから	120g		①おからを耐熱容器に入れ、電子レンジ(ラップなし600w)
きゅうり	1/2本	輪切り	1分30秒加熱して、レモン汁を振り混ぜる。
玉ねぎ	1/4個	薄切り	②薄切りにしたきゅうり、玉ねぎに塩(分量外)を振り、
ツナ缶	小1缶	缶汁をきる	しんなりしたら水で洗って水けを絞る。
レモン汁	大さじ1		③①に②とツナ缶、マヨネーズ、塩、こしょうを加え
マヨネーズ	大さじ2		混ぜ合わせる。
こしょう	少々		