

家族みんなでお手軽ランチ

自宅でできる男性のためのクッキング

男性の方におすすめの、一皿でカルシウムやタンパク質、野菜がたっぷり取れるレシピを、瀬戸市健康づくり食生活改善協議会の会員に考案していただきました。ぜひお試し下さい。

カチリといりごまのおにぎり（1人分の材

料)

ごはん 180g

カチリ

(シラスを固めに干したもの) 10g

いりごま 2a

メニューのおすすめポイント

カチリとごまを入れることで

簡単にカルシウムを摂ることができます。

<作り方>

1.ごはんをお好みの形ににぎる。

2.カチリとごまを表面にまぶす。



栄養価（1人分）

エネルギー 319kcal

たんぱく質 9.3g

カルシウム 80mg

塩分相当量 0.7g

ごった煮豚汁（4人分の材料）

豚小間肉 320g

にんじん 1/2本（100g）

大根 150g

ごぼう 1/3本（70g）

里芋 2個

チンゲン菜 2株

生姜（薄切り） 2～3枚

昆布 9×9cm

味噌（豆味噌・麴味噌） 各大さじ1

豆板醤 小さじ1～2

ごま油 少々

<作り方>

1.豚小間肉は一口大、昆布は3×3cmに切る。にんじん、大根は皮をむき、一口大に切る。ごぼうは厚めの斜め切りにして、水に10分放しザルにあげる。里芋は皮をむいて、一口大に切り、塩（分量外）をもみ込んでぬめりを落とし、水で洗う。チンゲン菜は葉と茎に分け、3cm幅に切る。

2.鍋に水6カップ、豚肉、昆布、生姜を入れて火にかける。アクを取りながら弱めの中火で15～20分煮込み、大根、ごぼう、にんじん、里芋の順に加え、さらに20分煮る。

3.根菜類に火が通ったら、味噌、チンゲン菜の茎の部分を加えて5分程煮、最後にチンゲン菜の葉と豆板醤を加えて混ぜ、ごま油を回しかける。

メニューのおすすめポイント

しっかりとアクを取ることでうまみが増します。

いろいろとアレンジができるので料理の幅が広がります。

お肉と一緒に野菜のうま味もたっぷりです。

栄養価（1人分）

エネルギー 243kcal

たんぱく質 19.1g

カルシウム 90mg

塩分相当量 1.4g

野菜 142g

