

ホットプレートで簡単2品調理

骨を丈夫に！カルシウムたっぷりメニュー



監修：恵庭市役所 介護福祉課 管理栄養士 釜田 亜紀子

材料(小さめ4枚)

★お好み焼き

作り方

- 小麦粉・・・100g
- だしの素・・・小さじ1
- 卵・・・1個
- 牛乳・・・50ml
- あげ玉・・・大さじ1
- 長芋(おろす)・・・50g
- 干しエビ・・・大さじ2
- キャベツ(粗みじん)100g
- 豚もも肉・・・50g
- 油・・・小さじ1
- ソース・・・大さじ1
- マヨネーズ・・・大さじ1
- かつお節・・・適量
- 青のり・・・少々



- ①ボウルに、小麦粉、だしの素、卵、牛乳の順に加え、よく混ぜる。
- ②①にあげ玉、長芋、干しエビ、キャベツを加え混ぜる。
- ③ホットプレートを160度に設定し油を塗り広げ、②をお玉で4等分に流し入れる。
- ④フタをして3分蒸し焼きにしたら生地の上に豚肉をのせ裏返し、140度に下げて3分加熱する。

※お好みでAをかけて出来上がり。

A

【2枚分】	
エネルギー	250 kcal
たん白質	18.3 g
塩分	1.3g
カルシウム	115 mg



材料

★ぎょうざの皮でピザ

作り方

- ぎょうざの皮・・・4枚
- みそ・・・大さじ1/2
- にんにく・・・1かけ
- 鶏ひき肉・・・80g
- ケチャップ・・・大さじ1/2
- とけるチーズ・・・2枚
- ミニトマト・・・2個
- オクラ・・・4本
- コーン・・・大さじ1



【4枚分】	
エネルギー	315kcal
たん白質	7.2g
塩分	1.3g
カルシウム	219 mg

- ①にんにくをおろし、みそと合わせておく。
- ②ホットプレートに(まだ加熱しない)ぎょうざの皮を並べる。
- ③②の上に①を塗り、鶏ひき肉をバターナイフで伸ばしながらのせる。
- ④その上にケチャップを塗り、1/2切ったチーズ、Aをトッピングする。
- ⑤ホットプレートを160度に設定しフタをして3分加熱したら止め、そのまま予熱で1分待って出来上がり。



👉 この2品で1日のカルシウム摂取基準の半分量を摂る事が出来ます