

山芋グラタン



【材料】 1人分

山芋 50g(2.5cm長さ)
木綿豆腐 80g(1/4丁)
スライスチーズ 1枚
もみ海苔 少々

【作り方】

- ①豆腐は食べやすく切り、耐熱容器に並べる。
- ②山芋は皮を剥いてすりおろし、①にかける。
- ③②をレンジで加熱し、チーズがとければOK。最後に海苔を散らす。

ポイント

芋類はビタミンCが多く、チーズに含まれるカルシウムの吸収がさらにアップ！

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
142	8.5	154	0.8	0.1	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

コロッケグラタン



【材料】 1人分

コロッケ(冷凍可)	2個
卵	1個
牛乳	大さじ2
とろけるチーズ	1枚
刻みパセリ(あれば)	少々

【作り方】

- ①耐熱容器にコロッケを入れてレンジで温める。
- ②①を箸でほぐして卵と牛乳を合わせ、①にかけてチーズをのせる。
- ③②をレンジで加熱し、チーズが溶けたら出来上がり。
(あれば、パセリをふる)

ポイント

卵には鉄分が多く、牛乳とチーズにはカルシウムが多く含まれています。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
242	10.5	174	0.8	0.1	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

はんぺんのはさみ焼き



【材料】 1人分

はんぺん	1枚
スライスチーズ	1枚
大葉	1枚
サラダ油	小さじ1
レタス・ミニトマト	適宜

【作り方】

- ①はんぺんは、厚さを半分に切り、スライスチーズ・大葉をはさむ。
- ②フライパンに油を熱し、①を両面こんがり焼く。
- ③②を斜め半分に切って、レタス・ミニトマトを飾った皿に盛りつける。

ポイント

はんぺんは、やわらかい素材です。チーズでカルシウムアップ!!

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
106	5.7	103	0.3	0.7	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

アレンジ！もずく酢

《アボカドの種の取り方》



- ㊦ アボカドを手に持ち、種があたるまで縦に包丁を入れ、種に沿ってグルッと1周、包丁を回す。
- ㊧ ㊦を手でひねり、2つに分ける。
- ㊨ 種がついているほうは、包丁の角で刺して回すと、種が取れる。



【材料】 1人分

もずく酢(市販品) 1個
アボカド 1/2個

【作り方】

- ① アボカドは皮と種を取り、包丁でサイコロ状に切る。
- ② もずく酢と①を混ぜ合わせる。

(1人分)

ポイント

アボカドには若返りのビタミンといわれるビタミンEがたっぷりです。

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
124	1.6	174	0.6	2.8	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

マグカップで豆乳茶碗蒸し



【材料】 1人分

卵	1個
豆乳	1/2カップ
麺つゆ(2倍)	大さじ1
好きな具材	(茹でたエビ等)

【作り方】

- ① マグカップに卵を割り入れ、カラザ(白い固まり)をとって溶きほぐし、水・麺つゆを混ぜ合わせてお好みの具材を入れる。
- ② ①に軽くラップをし、レンジ(500W)で2分位加熱する。

ポイント

豆乳は、鉄分が多く貧血予防には手軽にとれる食材です。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
128	10.1	42	2.2	0.2	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士