

## たらのフリットヨーグルトソース添え

### 材料（4人分）

生たら……4切れ  
 塩……少々  
 牛乳……大さじ2  
 ピーマン……2個  
 パプリカ……2個  
 揚げ油……適量  
 薄力粉……適量  
 A 薄力粉……50g  
   片栗粉……大さじ2  
   ベーキングパウダー……小さじ1  
   粉チーズ……大さじ2  
   牛乳……100ml  
 B プレーンヨーグルト……100g  
   マヨネーズ……大さじ1・1/2  
   おろしにんにく……少々  
   カレー粉……少々

- ①たらは1切れを3つに切り、塩と牛乳をまぶして10分おく。ピーマンとパプリカは1cm太さに切る。
- ②Aをボウルに入れ、粉っぽさがなくなるまでしっかり混ぜる。
- ③Bを別の容器でしっかり混ぜ合わせる。
- ④ピーマン・パプリカを耐熱皿に入れ、ラップをし、1分30秒ほど電子レンジ（600W）で加熱する
- ⑤①のたらは、水気をペーパーでとり、薄力粉を薄くまぶし、②をつけ、170度の油で揚げる。
- ⑥④、⑤を器に盛り、③のソースを添える。

エネルギー 336kcal  
 カルシウム 164mg 塩分 0.83g



### ごはん

ごはん……1杯(100g) [ エネルギー 168kcal カルシウム 3mg ]

全メニューのカロリーとカルシウムと塩分・・・

**エネルギー 568kcal カルシウム 212mg 塩分 2.38g**

## 豆腐としいたけの味噌汁

### 材料（4人分）

にんじん……40g  
 なす……1/2本  
 しいたけ……1個  
 小ネギ……少々  
 とうふ……1/4丁  
 こんにゃく……1/4枚  
 だし汁……3カップ  
 味噌……大さじ2

- ①にんじん・なすはいちょう切り、小ネギは小口切り、豆腐・こんにゃくは食べやすい大きさのさいの目に切る。
- ②だし汁に、にんじん、なす、しいたけ、こんにゃくを入れる。
- ③最後に豆腐をいれひと煮立ちすれば火を止め、味噌を溶き、ねぎを入れる。



[ エネルギー 37kcal カルシウム 21mg 塩分 1.09g ]

## オクラのおかか和え



### 材料（4人分）

オクラ……8本  
 ミニトマト8個  
 A カッテージチーズ……50g  
   しょうゆ……小さじ1  
   砂糖……少々  
   削り節……1/2パック  
   きざみ梅干し2個分

- ①オクラはへたとがくを取り除き、横半分に切る。ミニトマトは食べやすい大きさに切る。カッテージチーズは、キッチンペーパーを敷いたザルに入れ、水気を切る。
- ②耐熱皿に①のオクラ、水大さじ1を入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で1分加熱する。
- ③オクラが熱いうちにAを加えて混ぜ、さらに①のミニトマトを入れて混ぜる。



[ エネルギー 27kcal カルシウム 24mg 塩分 0.47g ]