



# 骨が喜ぶ！技ありレシピ

毎日の食事でカルシウムをしっかり取るためのひと工夫

骨太教室(栄養編) 令和3年8月5日(木) 羽村市保健センター

## 主食 ツナときくらげのミルクごはん(牛乳入りごはん)

材料		作りやすい分量(6人分)	作り方
米 水 ★牛乳 ツナ油漬け缶 きくらげ(乾) しょうゆ 塩 ★冷凍ゆで枝豆(むき)	★...カルシウムが多い食品  さや付きの場合 120g用意	450g 3合 300ml 1と1/2カップ 300ml 1と1/2カップ 70g 1缶 乾燥 5g 約10枚 12g 小さじ2 1.5g 小さじ1/4 60g ※豆のみ	① きくらげ→水でもどして千切りにする。 ② 米は洗米して炊飯釜に入れ、分量の水(米3合の場合、水300ml)を加えて30分程おく。ここに A【牛乳・ツナ缶(汁ごと)・①のきくらげ・しょうゆ・塩】を加えて炊飯する。 ③ 炊き上がったら枝豆を加えて混ぜる。



1人分栄養価 エネルギー335kcal 蛋白質9.8g 脂質5.8g 食塩相当量0.7g カルシウム70mg

## 主菜 納豆と桜エビのおやき

材料	2人分量	4人分量	作り方
小麦粉 水 ★納豆 しょうゆ 長ねぎ(粗みじん) ★桜エビ(乾) 油	18g 大さじ2 30g 大さじ2 100g 2パック 6g 小さじ1 20g 約5cm 乾燥 3g 約大さじ1 8g 小さじ2	36g 大さじ4 60g 大さじ4 200g 4パック 12g 小さじ2 40g 約10cm 乾燥 6g 約大さじ2 16g 小さじ4	① ボウルに小麦粉と水を混ぜる。残りの材料を加えてよく混ぜる。 ② フライパンに油を敷いて中火にする。①を直径5cm程の円形に流し入れ、両面をこんがり焼く。(1人3枚:2人分6枚)



1人分栄養価(魚) エネルギー171kcal 蛋白質10.4g 脂質9.2g 食塩相当量0.4g カルシウム81mg

## 副菜1 切干大根の白和え風(ヨーグルトの入った和え物)

材料	2人分量	4人分量	作り方
★切り干し大根 ★ヨーグルト きゅうり セロリ ささみ缶(汁を切る) 酢 さとう しょうゆ (あればクコの実)	乾燥 10g 30g 大さじ2 20g 1/4本 20g 1/6本 20g 1/4缶 5g 小さじ1 1g 小さじ1/3 2g 小さじ1/3	乾燥 20g 60g 1/3カップ 40g 1/2本 40g 1/3本 40g 1/2缶 10g 小さじ2 2g 小さじ2/3 4g 小さじ2/3	① 切り干し大根は3cm長さにキッチンハサミで切り、ヨーグルトとともにポリ袋に入れて15分おく。 ② きゅうり・セロリ→短めの斜め薄切り Bを①に加えてよくもむ。 ③ 器に盛り、あればクコの実を飾る。(ひとり3粒 水でもどして)



1人分栄養価 エネルギー41kcal 蛋白質4.2g 脂質0.6g 食塩相当量0.2g カルシウム50mg

## 副菜2 チンゲン菜のサラダ

材料	2人分量	4人分量	作り方
★チンゲン菜 にんじん スイートコーン さとう 塩 ごま油	150g 1株 30g 1/6本 20g 4.5g 大さじ1/2 1.5g 小さじ1/4 4g 小さじ1	300g 2株 60g 1/3本 40g 9g 大さじ1 3g 小さじ1/2 8g 小さじ2	① チンゲン菜→1cm角に切る。にんじん→7mmの色紙切り(四角い薄切り) ② にんじんを水からゆで、柔らかくなったらチンゲン菜を加え、再沸騰したらザルにとる。水をかけてさまし、軽く水けをしぼる。 ③ ボウルにCを混ぜ、②とコーンを加えて和える。



1人分栄養価 エネルギー45kcal 蛋白質0.8g 脂質2.1g 食塩相当量0.8g カルシウム79mg

一食分の栄養価 エネルギー 592kcal 蛋白質 25.2g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.1g カルシウム 280mg