



# 骨元気！カルシウムたっぷりメニュー

骨太教室(栄養編) 令和4年9月13日(金) 羽村市保健センター

主食 ごはん	女性	150g	エネルギー234kcal	蛋白質3.8g	脂質0.4g	食塩相当量0g	カルシウム5mg
	男性	200g	エネルギー312kcal	蛋白質5.0g	脂質0.6g	食塩相当量0g	カルシウム6mg

## 主菜 豆腐のキーマカレー

材料	1人分量	3人分量	作り方
★焼豆腐	80g 1/4丁強	240g 3/4丁強	① 焼豆腐→ザルにとり、水分を切っておく。 小松菜→1cm幅に切る。 玉ねぎ・舞茸→粗みじん切りにする。
豚ひき肉	30g	90g	
玉ねぎ	40g 1/6個	120g 1/2個	
★小松菜	30g 小1株	90g 小3株	
舞茸	20g 1/5パック	60g 3/5パック	② フライパンにサラダ油、ひき肉、玉ねぎ、しょうが、にんにくを入れて中火で炒める。 肉の色が変わったら、舞茸、豆腐を加え、豆腐をくずしながら炒める。
カットマト缶	30g 約大さじ2	90g 約大さじ6	
にんにくチューブ	1g 2cm	3g 6cm	③ 小松菜、カットマト缶を加え、小松菜がしんなりとしたらカレー粉と小麦粉を入れ、炒め合わせる。
しょうがチューブ	1g 2cm	3g 6cm	
サラダ油	4g 小さじ1	12g 大さじ1	④ 分量の水と、ケチャップ、ウスターソースを加えて弱火でとろみがつくまで煮詰める。 最後にクミン、塩、こしょうで味を整える。
カレー粉	2g 小さじ1	6g 大さじ1	
薄力粉	3g 小さじ1	9g 大さじ1	
水	80ml	240ml	
トマトケチャップ	12g 小さじ2	36g 大さじ2	
ウスターソース	5g 小さじ1	15g 大さじ1	
クミンパウダー	0.2g	0.6g 小さじ1/4	
食塩	0.5g	1.5g 小さじ1/4	
こしょう	0.1g 少々	0.3g 少々	



1人分栄養価 エネルギー232kcal 蛋白質14.0g 脂質14.3g 食塩相当量1.3g カルシウム197mg

## 副菜 ブロッコリーとトマトのヨーグルトかけ

材料	1人分量	3人分量	作り方
★ブロッコリー	60g 4~5房	180g 12~15房	① ブロッコリー→小房にわけ、熱湯で2分程ゆでる。 ミニトマト→ヘタを取り2等分にする。
ミニトマト	30g 2個	90g 6個	
★無糖ヨーグルト	30g 大さじ2	90g 大さじ6	② ヨーグルト、レモン汁、はちみつを混ぜ合わせる。
レモン汁	3g 小さじ1/2	9g 大さじ1/2	
はちみつ	3g強 小さじ1/2	9g 大さじ1/2	③ ブロッコリー、ミニトマトを器に盛り、②をかける。



1人分栄養価 エネルギー61kcal 蛋白質4.7g 脂質1.3g 食塩相当量0g カルシウム70mg

## 副菜 じゃがいものじゃこ炒め

材料	1人分量	3人分量	作り方
じゃがいも	70g 大1/3個	210g 大1個	① じゃがいも→3mm幅の千切り 小ねぎ→小口切り
★じゃこ	5g	15g	
小ねぎ	3g 1本	9g 3本	② テフロン加工のフライパンにゴマ油を入れて火をつけ、じゃがいもを焦がさないように中火で2分程炒める。
★いりごま	1g 小さじ1/3	3g 小さじ1	
ゴマ油	4g 小さじ1	12g 大さじ1	③ じゃこを加えて軽く炒め、塩、しょうゆで味を整える。
塩	0.5g	1.5g 小さじ1/4	
しょうゆ	1.5g 小さじ1/4	4.5g 小さじ3/4	④ ③を器に盛り、いりごまをふり、小ねぎを飾る。



1人分栄養価 エネルギー95kcal 蛋白質3.7g 脂質4.8g 食塩相当量1.0g カルシウム42mg

一食分の栄養価 女性 エネルギー622kcal 蛋白質26.2g 脂質20.8g 食塩相当量 2.3g カルシウム314mg  
 男性 エネルギー700kcal 蛋白質27.4g 脂質21.0g 食塩相当量 2.3g カルシウム315mg