



カルシウム&ビタミンDたっぷり♪骨が喜ぶメニュー

令和5年8月1日(火)

骨太教室栄養編

羽村市健康課

骨粗しょう症予防

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	180g	エネルギー281Kcal	蛋白質4.5g	脂質0.5g	食塩相当量0g	カルシウム5mg

主菜 鮭とカブのクリーム煮

材料	1人分量	4人分量	作り方
鮭(生)	60g 切り身小1枚	240g 切り身小4枚	<p>① 鮭→ 一口大にそぎ切りし、薄力粉をふる。 カブ→ 皮をむき8等分に切る。 カブの茎と葉→ 3cm長さに切る。 舞茸→ 根元に固い部分があれば切り落とし 食べやすい大きさに手でさく。</p> <p>② フライパンに油を熱し、鮭の両面を軽く焼く。</p> <p>③ 鮭を取り出して、バターを入れて溶かし、カブと葉と茎、舞茸を入れ、中火で炒める。バターがなじんだら薄力粉を振り入れて、焦がさないように1~2分炒める。</p> <p>④ 水とコンソメを入れて弱火で2~3分程煮てから牛乳、鮭を入れて更に2分程煮て、塩、こしょうで味を整える。</p>
薄力粉	2g強 大さじ1/4	9g 大さじ1	
油	3g 大さじ1/4	12g 大さじ1	
カブ	80g 中1個	320g 中4個	
カブの茎と葉	20g 小2~3本	80g 小8本	
舞茸	20g 1/4パック弱	80g 1パック弱	
バター	2.5g 小さじ1/2強	10g 小さじ2と1/2	
薄力粉	3g 小さじ1	12g 小さじ4	
水	50ml 1/4カップ	200ml 1カップ	
固型コンソメ	1g強 1/4個	5g 1個	
牛乳	50ml 1/4カップ	200ml 1カップ	
塩	0.2g 少々	0.8g ひとつまみ	
こしょう	少々	少々	



1人分栄養価 エネルギー195Kcal 蛋白質17.0g 脂質10.0g 食塩相当量1.0g カルシウム135mg

副菜 小松菜と長芋の塩昆布あえ

材料	1人分量	4人分量	作り方
小松菜	50g 1株前後	200g 4~5株	<p>① 小松菜→ 汚れを洗い、熱湯で1分ゆでてザルにとり、そのまま冷ます。水気を絞って3cm長さに切る。 長いも→ 皮をむき、すりおろす。 塩昆布→ 長い場合はキッチンばさみで切る。</p> <p>② ①の材料を和え、皿に盛り付ける。</p>
長いも	30g 2cm前後	120g 8cm前後	
塩昆布	3g 軽く大さじ1	12g 軽く大さじ4	



1人分栄養価 エネルギー31Kcal 蛋白質2.0g 脂質0.2g 食塩相当量0.5g カルシウム99mg

副菜 大豆とさつまいもの甘煮

材料	1人分量	4人分量	作り方	
大豆水煮	30g 大さじ3	120g 大さじ12	<p>① さつまいも→皮のよごれを取り除き、1.5cm程度の角切りにして水にさらす。</p> <p>② 小鍋にさつまいもを入れ、ひたひたの水を加えて中火にかける。水が沸騰して2~3分後に大豆、Aの調味料を入れて更に煮る。芋が柔らかくなったら少し火を強くして煮詰める。</p> <p>③ 器に盛り、ごまをふりかける。</p>	
さつまいも	40g 3cm(Sサイズ)	160g 12cm		
A	しょうゆ	3g 小さじ1/2		12g 小さじ2
	みりん	3g 小さじ1/2		12g 小さじ2
	はちみつ	3.5g 小さじ1/2		14g 小さじ2
	白ごま	3g 小さじ1		12g 小さじ4



1人分栄養価 エネルギー139Kcal 蛋白質5.8g 脂質4.6g 食塩相当量0.4g カルシウム75mg

一食分の栄養価 女性 エネルギー599kcal 蛋白質28.5g 脂質15.2g 食塩相当量1.9g カルシウム314mg
男性 エネルギー646kcal 蛋白質29.2g 脂質15.3g 食塩相当量1.9g カルシウム314mg