



# カルシウム&ビタミンDたっぷり♪簡単料理

令和6年10月29日(水)  
骨太教室栄養編  
羽村市健康課

## 主食 ごはん

男性 180g  
女性 150g

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  
エネルギー234kcal 蛋白質3.8g 脂質0.5g 食塩相当量0g カルシウム5mg

## 主菜 いわしのレモンマスタード焼き

エネルギー296kcal 蛋白質17.2g 脂質14.3g 食塩相当量1.0g カルシウム273mg

材料名	2人分量	4人分量	作り方
いわしの水煮缶	150g; 1缶	300g; 2缶	① <b>玉ねぎ</b> →薄切り、 <b>レモン</b> →薄い輪切り ② 耐熱容器に <b>サラダ油</b> を塗り、 <b>玉ねぎ</b> 、 <b>レモン</b> を広げて入れる。 その上に <b>いわし缶のいわしの身</b> を乗せる。 ※いわし缶の汁は、捨てずにとっておく。 ③ いわしの上に <b>白ワイン</b> (なければ料理酒)、 <b>いわし缶の汁</b> 、 <b>粒マスタード</b> 、 <b>パン粉</b> をかける。 オーブントースター (または、グリル180℃)で、 15分程焼く。
玉ねぎ	100g; 1/2個	200g; 1個	
レモン	28g; 輪切り4枚	56g; 輪切り8枚	
粒マスタード	18g; 大さじ1	36g; 大さじ2	
白ワイン	15g; 大さじ1	30g; 大さじ2	
パン粉	6g; 大さじ2	12g; 大さじ4	
サラダ油	9g; 小さじ2	18g; 大さじ1と1/3	



## 副菜 チンゲン菜のごま海苔和え

エネルギー39kcal 蛋白質2.7g 脂質1.8g 食塩相当量0.7g カルシウム145mg

材料名	2人分量	4人分量	作り方
チンゲン菜	200g; 2株	400g; 4株	① <b>チンゲン菜</b> →4cm長さに切り、 根元部分は縦6~8等分に切る。 ② 沸騰した湯に①をさっと茹で、ザルにあけて 水をかけて冷まし、水気を絞る。 ③ ②をボウルに入れ、 <b>しょうゆ</b> を加えて混ぜる。 <b>すりごま</b> 、 <b>もみ海苔</b> を加えて和える。
しょうゆ	8g; 大さじ1/2	16g; 大さじ1	
すりごま	6g; 小さじ2	12g; 大さじ1と1/3	
もみ海苔	6g; 1枚	12g; 2枚	



## 副菜 切り干し大根のヨーグルト和え

エネルギー29kcal 蛋白質1.2g 脂質0.5g 食塩相当量0.2g カルシウム46mg

材料名	2人分量	4人分量	作り方
切り干し大根	10g;	20g;	① <b>切り干し大根</b> →キッチンばさみで、食べやすい 長さに切る。 ② ①と <b>ヨーグルト</b> を <b>ビニール袋</b> に入れてよく揉み、 15分ほどおく。 ③ <b>きゅうり</b> →斜め薄切りにしてから、 せん切り ②に <b>A</b> を混ぜ、 <b>きゅうり</b> を 合わせてよくなじませる。
プレーンヨーグルト(無糖)	30g; 大さじ2	60g; 大さじ4	
きゅうり	20g; 1/4本	40g; 1/2本	
酢	6g; 小さじ1	12g; 小さじ2	
A 砂糖	1g; 小さじ1/3	2g; 小さじ2/3	
カレー粉	0.5g; 小さじ1/4	1g; 小さじ1/2	
しょうゆ	2g; 小さじ1/3	4g; 小さじ2/3	



## 1食分の栄養価

男性・・・エネルギー645kcal 蛋白質25.7g 脂質17.1g 食塩相当量1.9g カルシウム469mg  
女性・・・エネルギー598kcal 蛋白質24.9g 脂質17.0g 食塩相当量1.9g カルシウム469mg