

～瀬戸市健康づくり食生活改善推進員が考案したレシピ～

令和3年度 ★骨粗しょう症予防栄養教室！

カルシウムたっぷり骨太かんたんメニュー



★じゃこ納豆トースト + 野菜たっぷりスープ

＜材 料＞	分量	
	1人分	人分
ライ麦パン（6枚切り）	1 枚	
しらす干し	10 g	
小粒納豆（40g/たれなし）	1 P	
青しそ	1 枚	
焼きのり（1g）	1 枚	
スライスチーズ（15g）	1 枚	

＜作り方＞

- ① パンの耳の内側全体を指で押してつぶしておく。
- ② 納豆としらす干しを混ぜておく。
- ③ パンに、ちぎった焼きのり、②、チーズの順にのせて、トースターで4～5分焼く。
- ④ ちぎった青しそを散らす。

★しらすとチーズは手軽にカルシウムをとることができます。★しらすはビタミンDも豊富です。★のりは、ちぎってからのせると食べやすくなります。★納豆は小粒がおすすめです。

＜1食分の栄養価＞

メニュー名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	ビタミンD μg	塩分 g
★じゃこ納豆トースト	309	18.3	9.9	174	4.6	1.2

★鮭の牛乳みそ煮

＜材 料＞	分量	
	1人分	人分
鮭（60g）	大1/2切れ	切れ
かぶ	50 g	g
ブロッコリー	30 g	g
かぼちゃ	30 g	g
サラダ油（小さじ 1/2）	2 g	g
牛乳	65 cc	g
白みそ（小さじ1=6g）	小さじ 1	小さじ
顆粒だし（0.2g）	微量	
水	100 cc	cc

＜作り方＞

- ① 鮭は1口大のそぎ切りにする。フライパンに油を入れて熱し、①の鮭を両面焼く。加熱した鮭を皿に取り出す。
- ② かぶは厚めに皮をむき、1口大に切る。
- ③ ブロッコリーは子房にし、色よく茹でる。
- ④ かぼちゃは切る前にレンジで2、3分加熱する。皮を所々むき、1cm幅に切り、電子レンジで1分半加熱する。
- ⑤ 鍋に水を入れ、かぶとだしを入れる。かぶが柔らかくなったら牛乳と①の鮭を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤を弱火にし、味噌を入れる。
- ⑦ 皿に盛り付け、ブロッコリーとかぼちゃを添える。

★カルシウム、ビタミンD、ビタミンKがたっぷり摂れるメニューになっています。★かぼちゃはレンジで加熱すると切りやすくなります。★みそは使用する種類によって味が変化します。

＜1食分の栄養価＞

メニュー名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	ビタミンD μg	塩分 g
★鮭の牛乳みそ煮	188	18.4	7.5	115	19.4	1.0

★高野豆腐の煮物

＜材 料＞	分量	
	1人分	人分
高野豆腐（7.5g）	7.5 g	枚
切干大根	5 g	g
小松菜	15 g	g
にんじん（1/8本）	15 g	g
干しいたけ（きざみ）	1 g	枚
干しいたけ戻し汁	150 ml	ml
しょうゆ（2.3g）	小さじ1/3	
みりん（4.5g）	A 大さじ1/4	
砂糖（4.5g）	大さじ1/2	
塩（0.1g）	微量	

＜作り方＞

- ① 切干大根は洗って5分程度水に戻す。
- ② 柔らかくなった切干大根は水気を切り、3cmの長さに切る。にんじんは5mm幅のイチョウ切りにする。
- ③ 水150mlに干しいたけを入れ戻す。
- ④ 干しいたけの戻し汁、Aの調味料、にんじんを鍋に入れ沸騰させる。
- ⑤ ④に高野豆腐と切干大根を入れて煮る。
- ⑥ ⑤に味が付いたら、3cmの長さに切った小松菜を入れさっと煮る。

★干しいたけを使用することで、生しいたけよりもビタミンDを豊富に摂ることができます。★高野豆腐は戻さず直接にすることができます。その場合はカットされている高野豆腐がおすすめです。

＜1食分の栄養価＞

メニュー名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	ビタミンD μg	塩分 g
★高野豆腐の煮物	101	5.1	2.7	106	387	0.8

★きくらげとチンゲン菜の炒め物

＜材 料＞	分量	
	1人分	人分
チンゲン菜	80 g	g
豚肉（もも肉）	50 g	g
乾燥きくらげ	3 g	g
生姜（1/2片）	5 g	g
ネギ（5cm）	15 g	g
油（3g）	大さじ 1/4	
しょうゆ（6g）	小さじ 1	
酒（5g）	小さじ 1	
ごま油	小さじ 1/2	
卵	1/2 個	個

＜作り方＞

- ① 豚肉、チンゲン菜は3cm幅に切る。
- ② きくらげは水に戻し、2cm角に切る。
- ③ 生姜は千切り、ネギは斜め薄切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、生姜、ネギを入れ香りがでたら豚肉を入れ炒める。
- ⑤ チンゲン菜の茎ときくらげを④に入れ、しんなりしたらチンゲン菜の葉を入れる。しょうゆ、酒で味をつけ、溶き卵でとじる。
- ⑥ 最後にごま油をまわしかける。

★材料を切り、調味料を用意したら、手早く炒めましょう。★卵はいり卵にすると、彩がよくなります。

＜1食分の栄養価＞

メニュー名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	ビタミンD μg	塩分 g
★きくらげとチンゲン菜の炒め物	203	14.7	12.8	105	4	1.1