

## カルシウムたっぷり! ♪骨粗鬆症予防のためのおすすめ献立♪

### ♪桜えびチャーハン

★桜えび・かぶの葉・ゴマのカルシウムと卵のビタミンDで吸収率アップ!

材料	2人分
ご飯	300g(茶碗2杯分)
桜えび	大さじ3
かぶの葉	100g
白ネギ	20g
卵	2個
ごま油	大さじ1弱
中華スープの素	小さじ1
醤油	大さじ1
塩	2つまみ
白ごま	大さじ2
七味唐辛子	少々

#### 作り方

- ① かぶの葉、白ネギは、みじん切りにしておく
- ② フライパンにごま油を入れて、白ネギ、かぶの葉を香り良く炒める。
- ③ 火が通ったら、桜えびを入れ、ご飯と割りほぐした卵をほぼ同時に入れる。
- ④ 中華スープの素、醤油・塩で味を付け、ゴマを入れる
- ⑤ 好みで七味唐辛子を入れ出来上がり♪



エネルギー(1人分) 552kcal  
カルシウム 318mg  
塩分 2.1g

### ♪シシャモのゴマ焼き

★骨ごと食べられるシシャモとゴマでカルシウムたっぷり!

材料	2人分
シシャモ	6尾(120g)
小麦粉	適宜
溶き卵	適宜
ゴマ(黒・白)	各大さじ1
サラダ油	大さじ1
付け合せ	
ゆでオクラ(塩ゆで)	4本
プチトマト	4個

#### 作り方

- ① シシャモの胴体部分に小麦粉、溶き卵、をまぶし、更にゴマをまぶす。白黒を混ぜるか、別々にすると彩が良い。
- ② フライパンに油を入れて、①のシシャモを焼く。
- ③ 付け合せに塩ゆでしたオクラと、プチトマトを添える

エネルギー(1人分) 252kcal  
カルシウム 339mg  
塩分 0.9g

### ♪小松菜と厚揚げの煮物

★小松菜はカルシウムと骨形成を促進するビタミンKも豊富。厚揚げもカルシウム多い。

材料	2人分
小松菜	100g(1/2束)
厚揚げ	120g(1個)
サラダ油	小さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
だし汁	100cc
醤油	大さじ1
削り節	少々

#### 作り方

- ① 小松菜は5cm幅に切り、厚揚げは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に油を入れ、小松菜を炒めて、みりん、酒、だし汁、醤油を入れる。沸騰したら中火にし、厚揚げを入れる。
- ③ 程よく火が通ったら、火を止め味を含ませる
- ④ 器に盛り、削り節を上のにせる。



エネルギー(1人分) 164kcal  
カルシウム 231mg  
塩分 0.9g

## ♪あさりのクラムチャウダー

★あさりは鉄分も豊富。だし汁もおいしく、積極的に摂りたい食品

材料	2人分
あさり(殻付)	80g
玉ねぎ	100g(1/2個)
人参	50g(1/3本)
ジャガイモ	100g(1個)
しめじ	50g(1/2袋)
ブロッコリー	60g
オリーブ油	大さじ1
コンソメ	1個
あさりのゆで汁+水	200cc
牛乳	1カップ
塩・コショウ	

## 作り方

- ① あさりは砂抜きをし、水からゆでて口が開いたらゆで汁と殻と身を分けておく
- ② 玉ねぎ、にんじん、ジャガイモ、しめじはそれぞれ1~1.5cm角程度に切っておく
- ③ ブロッコリーはゆでておく
- ④ 厚手の鍋にオリーブ油を熱し、②の野菜をいれ炒める油が回ったら、ゆで汁と水を合わせて200ccにして鍋の中に入れる。コンソメも入れ火を通す
- ⑤ 野菜に火が通ったら、あさりの身、牛乳を入れひと煮立ちさせる。
- ⑥ 塩・コショウで味を調べて出来上がり♪



エネルギー(1人分) 163kcal  
カルシウム 167mg  
塩分 2.7g

## ♪切り干し大根の煮物

★豚肉の旨味で若い人も食べやすい。残ったら卵とじにして、お弁当にも♪

材料	2人分
切り干し大根	20g
人参	50g
豚こま切れ	50g
干し椎茸	1枚
ごま油	小さじ1
だし汁	200cc
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
ゴマ	大さじ1

## 作り方

- ① 切り干し大根、干し椎茸は水に浸し戻しておく
- ② 切り干し大根は、7~8cmの長さに切り、にんじんは短冊干し椎茸は千切り、豚肉は一口大に切っておく。
- ③ 鍋にごま油を入れ、②の材料を炒め、酒、みりん、だし汁をいれ火が通るまで煮る
- ④ 醤油を入れ、煮含める
- ⑤ 最後にゴマを入れてできあがり♪



エネルギー(1人分) 188kcal  
カルシウム 124mg  
塩分 1.0g

## ♪カルシウムたっぷりふりかけ

★山椒やゆずの皮を加えたり、ちりめんじゃこを桜えびやいりこに替えてもOK♪

材料	作りやすい分量
ちりめんじゃこ	50g
干しわかめ	1カップ
ごま	大さじ3
青のり	大さじ2
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1/2

## 作り方

- ① 干しわかめはビニール袋に入れてめん棒などでたたいて細かくする。(フードプロセッサーや、すり鉢で細かくしてもOK)
- ② フライパンにじゃこ、干しわかめ、ごま、青のりを入れ乾煎りする醤油、みりん、塩を加えさらに炒る

エネルギー(大さじ1杯) 19kcal  
カルシウム 45mg  
塩分 0.6g