

カルシウムがたくさん入ってるおすすめレシピ

小松菜とちりめんじゃこの海苔和え

(1人分)

エネルギー 31kcal カルシウム 97mg

作り方

- ① 小松菜を3cmくらいにカットし洗います。人参は千切りにし、もやしも洗います。
- ② のりは、ハサミで刻みのりにします。
- ③ 人参、もやし、小松菜の順に茹で、水で冷やし水分を絞ります。
- ④ ボールに絞った野菜とちりめんじゃこと刻みのりとかつお節を入れて醤油で味をつけます。

材料 (4人分)

小松菜	200g
もやし	1/3袋
人参	1/3本
ちりめんじゃこ	大さじ3
焼きのり	2枚
かつお節	1袋
醤油	大さじ2/3



★管理栄養士からのアドバイス★

小松菜はカルシウム・鉄分が多いです。しらすはカルシウムの多いです。かつお節に焼きのりを加えるとのりの風味が出て味付けは薄味で食べられます。

かぼちゃのスープ

(1人分)

エネルギー 140kcal カルシウム 160mg

作り方

- ① かぼちゃは、種を取り皮をむき、一口大にカットします。(皮を取るとオレンジのきれいな色のスープに仕上がります。)
- ② 玉ねぎは、スライスします。
- ③ 鍋に水と玉ねぎとかぼちゃを入れ、柔らかくなるまで煮ます。
- ④ 煮えてきたらコンソメ・塩・スキムミルク・バター・牛乳を入れます。
- ⑤ ④をミキサーにかけて鍋に移します。
- ⑥ ミキサーにかけたスープを再度温めて、生クリームを足します。

材料 (4人分)

かぼちゃ	250g (小1/2個)
玉ねぎ	50g (1/4個)
牛乳	300cc
水	300cc
スキムミルク	20g (大さじ4)
バター	5g (小さじ1)
コンソメ	2.5g (1/2個)
塩	1.5g (小さじ1/3)
生クリーム	25cc (大さじ2弱)
※ドライパセリ	



★管理栄養士からのアドバイス★

コレステロールが高めの方は、生クリームを足さなくても十分美味しく食べられます。カロリーを気にされる方も生クリームを入れずに食べるとカロリーオフになります。

ミルクティーマフィン

材料 7個分

牛乳	80cc
紅茶の葉 (ティーパック)	2個 (4g)
砂糖	70g
卵	1個
バター	50g
スキムミルク	大さじ5 (60g)
ベーキングパウダー	小さじ1 (4g)
小麦粉	150g



1個 207kcal カルシウム 86mg

作り方

- ① 鍋に紅茶の葉と牛乳を入れ1分煮出します。そこへスキムミルクを入れて溶かします。バターはレンジで溶かしておきます。
- ② ボウルに卵と砂糖を入れ泡だて器で白くもったりとするまでよく泡立てます。溶かしバターを少しずつ入れ、むらなく混ぜます。
- ③ ②に①のミルクティーを加え、ベーキングパウダーと小麦粉を振るい入れ、練らないようにゴムベラでさっくりと混ぜ合わせます。
- ④ マフィン型に入れ空気抜きをして180度に温めておいたオーブンで20分焼きます。

★管理栄養士からのアドバイス★

スキムミルクは大さじ2杯で110mgのカルシウムが含まれています。お菓子作りはもちろん、いろいろな物に溶かして食べるとカルシウムが摂取できます。

紅茶 & ジンジャークッキー

材料	1回分
薄力粉	120g
スキムミルク	30g
卵黄	1個
バター	60g
砂糖	55g
生姜すりおろし	25g
紅茶の葉	1パック



1袋 198kcal カルシウム 67mg

作り方

- ① バターは、常温に出しておく。
- ② 薄力粉とスキムミルクを一緒に振るっておく。生姜はすりおろしておく。
- ③ 常温に戻したバターを泡立て器でクリーム状になるまでよく混ぜる。
- ④ クリーム状になったら砂糖を入れよくすり混ぜ、卵黄を加え更によく混ぜる。
- ⑤ すりおろしておいた生姜、紅茶の葉を入れ、全体に馴染むまよく混ぜる。
- ⑥ 生姜の量はお好みで。
- ⑦ 振るっておいた粉類を3分の1ほど入れ、泡立て器で混ぜる。残りの3分の2も加えて、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜる。

★管理栄養士からのアドバイス★

生姜は体を温める効果があります。たくさん生姜を入れると少しピリッとした味になります。辛いのが苦手な方は量を控えると良いでしょう。