

★カルシウムたっぷりレシピ★ カルシウム沢山とって骨粗しょう症を予防しよう

鮭の中骨缶の炊き込みご飯

	5人分
米	2合
鮭の中骨缶	1缶
ごぼう	7cm
人参	2cm
青ねぎ	2本
本だし	小さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
水	330ml

作り方

- ① 米を2合といでおきます。
- ② ごぼうは皮をむき、ささがきか半分にして斜めにスライスします。
- ③ 人参は千切りにします。
- ④ 炊飯器に330ml水を入れます。
- ⑤ ④にごぼう・人参・鮭缶(汁ごと)・本だし・酒・醤油を入れます。
- ⑥ 炊飯器のスイッチを入れます。
- ⑦ ごはんが炊き上がって茶碗によそったら、青ネギを散らします。



★管理栄養士からのアドバイス★

魚の缶詰はカルシウムが沢山入ってます。とくに鮭の中骨缶のようにたくさん骨が入っているものは1缶でカルシウムが1000mg以上入っています。

高野豆腐入り卵焼き

	4人分
卵	4個
高野豆腐	1枚
小松菜	50g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ2
油	小さじ2

作り方

- ① 高野豆腐をお湯で戻しておきます。
- ② 戻した高野豆腐の水分を絞り、まな板の上で包丁を使いほぐしていきます。ちょっと包丁も使用し細かくします。(ミキサーを使うとなめらかな仕上がりになります)
- ③ 小松菜は、お湯で茹でて、水で冷やし、5mmくらいに切ります。
- ④ ボールに卵を入れ良くほぐし、高野豆腐と小松菜と醤油と砂糖を入れて混ぜます。
- ⑤ フライパンに油をひき、卵焼きを作ります。
※小松菜の代わりに「あさつき」でも色どりにきれいです。

はりはり漬け

	4人分
切干大根	25g
きゅうり	1/2本
三温糖	大さじ1と1/2
醤油	大さじ3/4
酢	大さじ1
いりごま	適量

作り方

- ① 切干大根を水又はお湯で戻します。
- ② 戻した切干大根をよく洗い、お湯でさっと茹でます。(歯ごたえが残るように)※高齢者は柔らかくめにして、刻む。茹でた切干大根は冷やし、水分を絞ります。
- ③ きゅうりは千切りにします。
- ④ ボールの中に三温糖と醤油と酢を合わせておきます。
- ⑤ ④のボールの中に切干大根ときゅうりを入れ合わせます。最後にいりごまをふります。



★管理栄養士からのアドバイス★

切干大根はカルシウムや鉄分が豊富です。特にこのメニューはさっぱりしているので夏に合うメニューです。

ミルクスープ

	4人分
キャベツ	120g
チンゲン菜	1/2株
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	1枚
水	3カップ
コンソメ	1個
牛乳	1カップ
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

作り方

- ① 鍋に水を入れキャベツ・チンゲン菜・玉ねぎを入れて煮ます。
- ② ベーコンとコンソメも入れます。
- ③ 火が通ってきたら、牛乳と塩・こしょうで味を付けます。
※こしょう多めでも良いです。



★管理栄養士からのアドバイス★
白菜やほうれん草などに変えたりいろいろなバリエーションが楽しめます。
スキムミルクを足すと更にカルシウムアップ！

濃厚ヨーグルト和え

	4人分
ヨーグルト	450g
みかん缶	100g
ゴールドキュウイ	2個

作り方

- ① ザルにクッキングペーパーをしき、ヨーグルトを入れ水分を切ります。(1時間程度)(1晩でもよい)※好みで
- ② ゴールドキュウイを食べやすい大きさに切ります。
- ③ ①のヨーグルトにみかん缶・キュウイを混ぜます。

★管理栄養士からのアドバイス★

ヨーグルトの水分が抜けると濃厚で酸味が抜けまったりとしたヨーグルトになるので、酸っぱいのが苦手な人にはおすすめです。
ヨーグルトから出た水分は、高たんぱく質で捨てるのはもったいないので、顔パックや料理にも使用できます。

	エネルギー	カルシウム	塩分
鮭缶の炊き込みご飯	248	227	1.1
高野豆腐入り卵焼き	109	71	0.4
はりはり漬け	46	62	0.5
ミルクスープ	58	82	0.8
濃厚ヨーグルト和え	83	95	0.1
合計	544	537	2.9

