

～おすすめレシピ～

骨粗鬆症予防のため、カルシウムたっぷりのレシピをご紹介します。

《カルシウムだんご汁》

(材料：4人分)

人参…………… 80 g  
大根…………… 80 g  
里芋…………… 80 g  
ごぼう…………… 80 g  
鶏もも肉…………… 80 g  
油あげ…………… 20 g  
干しいたけ…………… 4枚  
ねぎ…………… 20 g  
油…………… 30 cc  
だし汁…………… 1500 cc  
みそ…………… 60 g  
小麦粉…………… 70 g  
スキムミルク…………… 50 g  
牛乳…………… 50 cc  
卵…………… 1個  
油…………… 3 cc

- ①干しいたけはぬるま湯でやわらかくもどす。  
(もどし汁はだし汁として使うので捨てないこと)
- ②だんごの材料を合わせよくこねる。よくこねたら 30 分程度休ませる。
- ③ねぎは小口切り、他の材料は食べやすい大きさに切りそろえる。(一口大の乱切りでよい)
- ④油を熱し鶏肉、野菜を炒める。油が全体にまわったら、だし汁を加え、アクをとりながら煮る。
- ⑤材料にほぼ火が通ったら、だんごをちぎり加え煮る。
- ⑥みそを溶き、最後にねぎを散らす。

(注) スキムミルクや牛乳を入れない普通のだんご汁にすると、カルシウムは 85 mgしかとれません。

\*だしを粉末いりこにすると Good!

4人分 20g 使用でカルシウム 1人分 110mg 増!!

各栄養素：1人当たり 【299kcal タンパク質 15.7g カルシウム 329mg 塩分 1.8g】

《カルシウム炒め》

(材料：4人分)

生わかめ…………… 100 g  
えのきたけ…………… 1袋  
ねぎ…………… 50 g  
人参…………… 50 g  
ちりめんじゃこ…………… 50 g  
いりごま…………… 10 g  
ごま油…………… 10 cc  
酒…………… 15 cc

- ①生わかめは水でもどしごく切り、えのきは根を落とし2つ切り、ねぎは小口切り、人参はせん切り、じゃこはさつと湯をおす。
- ②ごま油を熱し、①とごまを炒め、酒を加えて香りづけする。  
(味が足りないようなら、醤油を少し足す)

各栄養素：1人当たり 【76kcal タンパク質 6.4g カルシウム 130mg 塩分 1.8g】