

# 副菜メニュー

## ☆ひじきのカッテージチーズ和え☆

ひじきには食物繊維はもちろん、カルシウムを多く含むのも特徴です。カッテージチーズと合わせてさらにカルシウムをプラス。コクも加わっておいしくなります。クルミのマグネシウムもカルシウムアップに一役買っています♪



材料（2人分）		作り方	
芽ひじき（乾燥）	5g（戻すと20g）	①ひじきは水で戻す。 ②さやいんげんは斜め薄切りにし、にんじんはせん切りにする。 ③クルミは空煎りし、包丁で細かく砕いておく。 ④①と②をAで混ぜ合わせ、600wの電子レンジで2分加熱し、冷ましておく。 ⑤Bを混ぜ合わせ、③、④を加えて和える。	
いんげん	6本(60g位)		
にんじん	中1/8本(20g位)		
A	しょうゆ		小さじ1/2
	酒		小さじ1
B	カッテージチーズ		大さじ4(40g位)
	レモン汁		小さじ1/2(2.5g)
	塩		少々
	こしょう		少々
クルミ	6g		 マグネシウムが豊富なナッツで、おいしくカルシウムアップ♪

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
	60kcal	4.0g	3.1g	56mg	0.5mg	2.5g	0.6g

## ☆切り干し大根のサラダ☆

切り干し大根は煮物に使う以外にも、サラダや酢の物に使うのもおすすめです。しゃきしゃきかみごたえがあるので、よくかんで食べることにつながり、食べ過ぎを防いでくれます。食物繊維も豊富で、便秘予防・解消に役立ちます。



材料（2人分）		作り方	
切り干し大根(乾)	20g	①切り干し大根は水で戻してからさっとゆで、水気を絞り、食べやすい長さに切る。 ②カットわかめは水で戻しておく。 ③きゅうりはせん切り、かに風味かまぼこはほぐしておく。 ④Aを合わせてドレッシングを作り、①、②、③を和える。 ⑤レタスを食べやすい大きさにちぎって皿に敷き、④を盛りつける。	
カットわかめ	小さじ1/2(2g位)		
きゅうり	中1/2本		
かに風味かまぼこ	1本(14g位)		
A	砂糖		小さじ1
	酢		小さじ2
	しょうゆ		小さじ2
	ごま油		小さじ1

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
	70kcal	2.8g	2.1g	75mg	0.6mg	2.8g	1.4g

# ☆野菜の味噌あえ☆

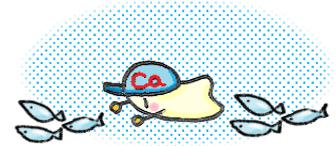
小松菜はカルシウム、鉄分、ビタミンCなどが多く含む緑黄色野菜です。  
小松菜と切り干し大根はゆですぎないで、歯ごたえ残したほうがおいしいです。  
また、ごまは粒のままより、すったほうが栄養素を吸収しやすくなります。



材料 (2人分)		作り方						
小松菜	100g	①小松菜は3cmの長さに切り、ゆでて水で冷やす。水気はしっかり絞っておく。 ②切り干し大根はよく洗い、食べやすい長さに切りさっとゆでて水で冷やす。しっかりと水気を絞る。 ③Aの調味料を混ぜ合わせ①と②を和える。						
切り干し大根(乾)	10g							
A	味噌							大さじ1/2
	酢							小さじ2
	砂糖							小さじ2
	白すりごま	小さじ2						
1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分	
	56kcal	2.3g	1.5g	139mg	2.0mg	2.5g	0.6g	

# ☆じゃこサラダ☆

小松菜を使ったカルシウムたっぷりのサラダです。  
カリカリにしたしらすとごまの香りでおいしく食べられます。



材料 (2人分)		作り方						
小松菜	100g	①しらすは耐熱皿に広げ、600Wの電子レンジで2分ほど加熱しカリカリにする。(ラップはしない) ②小松菜は3cmの長さに切り、ゆでて水で冷やす。水気はしっかり絞っておく。 ③にんじん、キャベツはせん切りにする。 ④ボウルに②、③を入れて、よく混ぜ合わせたAで和える。 ⑤器に盛り、上から①とごまをかける。						
にんじん	20g							
キャベツ	80g							
しらす干し	大さじ4(20g位)							
A	酢							大さじ1
	油							大さじ1/2
	しょうゆ							大さじ1/2
	砂糖							小さじ1/2
いりごま	大さじ1							
1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分	
	87kcal	4.6g	5.0g	165mg	2.0mg	2.4g	1.1g	

## コラム②

### ひとさじプラスでカルシウムアップ↑

いつもの料理にかけたり混ぜたりするだけで、手軽にカルシウムアップ!

**ごま** あえもの、サラダ、揚げ物、炒め物など

108mg

**粉チーズ**

パスタ、卵焼き、揚げ物、サラダ、スープなど

78mg

**青のり**

卵焼き、揚げ物、焼きそば、肉だんごなど

14mg

**きなこ**

牛乳、ヨーグルト、和え物など

15mg

**スキムミルク**

みそ汁、シチュー、ハンバーグなど

66mg

※大さじ1のカルシウム量



# ☆くずし豆腐のサラダ☆

豆腐はカルシウムとマグネシウムを含む上、骨粗鬆症の予防に効果のあるイソフラボンも豊富なので、骨の元気にうれしい食材です。



材料（2人分）		作り方					
木綿豆腐	200g	①豆腐はキッチンペーパーに包み、上に皿などをのせて重しをして水切りする。 ②レタスは食べやすい大きさにちぎり、プチトマトは半分に切る。 ③器に①の豆腐を手で崩しながら盛り、②の野菜をのせる。 ④ちりめんじゃこを散らし、よく混ぜ合わせたAをかける。					
ちりめんじゃこ	大さじ2(10g位)						
レタス	2枚(40g位)						
プチトマト	8個						
レモン汁	大さじ1						
A	オリーブ油	大さじ1/2					
	しょうゆ	大さじ1/2					
	砂糖	小さじ1/2					
1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
	132kcal	9.4g	7.4g	123mg	1.3mg	1.2g	1.1g

# ☆水菜と鮭のサラダ☆

さっぱりサラダに 鮭中骨缶をプラスすることでボリュームとカルシウムをアップ↑ 野菜とたんぱく質と一緒にとれるおかずサラダは朝食にもおすすめです。



材料（2人分）		作り方					
水菜	4株(60g位)	①水菜は3cm長さに切る。 ②にんじん、きゅうりはせん切りにする。 ③トマトは1cm角に切る。 ④Aをよく混ぜ合わせる。 ④器に①、②、③を盛り、鮭中骨缶の水気を切ったのせ、Aをかける。					
にんじん	中1/8本(20g位)						
きゅうり	中1/2本						
トマト	小1/2個						
鮭中骨缶	小1/2缶(45g)						
A	マヨネーズ	小さじ2					
	プレーンヨーグルト	小さじ2					
	レモン汁	小さじ1					
1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
	91kcal	6.4g	5.1g	124mg	0.9mg	1.7g	0.2g

## コラム③

### あると便利♪ カルシウム常備食材

#### ☆カリカリしらす

・しらす干し1パックを耐熱皿に広げ、ラップはかけずに電子レンジで途中何度か混ぜながらカリカリになるまで3~4分加熱。粗熱がとれたら、タッパーやビンなどに移す。  
(保存期間：冷蔵庫で2週間)

→ごはんやサラダ、和え物などに

#### ☆ひじきの素

・芽ひじき10gは水で戻し、耐熱ボウルに入れ、にんじんのせん切り20g、砂糖・酒・しょうゆ各大さじ1/2を加えて混ぜ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱。粗熱が取れたらジッパー付きの袋に移す。(保存期間：冷凍庫で1か月)

→ごはんや卵焼き、白和え、サラダなどに

魚の水煮缶、スキムミルク、乾物なども、常備しておくとう便利♪

