



# 食べて骨元気♪ カルシウムアップ↑レシピ



カルシウムが多い食品や吸収を助ける食品を取り入れた、かんたんおいしいレシピをご紹介します♪

※小さじ1=5ml、大さじ1=15ml、1カップ=200mlです。計量カップ・スプーンの食品の重量(g)については16ページを参考にしてください。

## 主食メニュー

### ☆☆切り干し大根のチヂミ☆☆

切り干し大根とさくらエビ、そして、きくらげの組み合わせで手軽にカルシウムとビタミンDがとれます。



材料 (2人分)		作り方					
切り干し大根(乾)	30g	①切り干し大根は水でもどして、ざく切りにする。桜えびは細かく切る。きくらげは水で戻し、せん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。 ②ボールに卵を割り、よくほぐし、小麦粉・水・鶏がらスープの素を混ぜる。 ③②のボールの中に①の切った野菜などとみじん切りのにんにくを混ぜる。 ④フッ素樹脂加工のフライパンにごま油を熱し、③を2等分して、1人分を入れて平たく伸ばし、押さえながら、両面を焼く。 ⑤④の表面にしょうゆを塗り、裏返してフライパンに押し付け、香ばしく焼く。 ⑥食べやすい大きさに切り、器に盛る。みず菜を3cmの長さに切り、盛り付ける。 ※好みにより、ラー油を利用する。 ※量を増やして作る場合、250度のオーブンに入れて、10分から15分程度焼き、しょうゆをぬってさらに1分程度焼く。 (6人分で天板1枚分)					
桜えび(乾)	大さじ1(4g位)						
万能ねぎ	6本(20g位)						
きくらげ(乾)	2枚(2g位)						
卵	M1個						
小麦粉	大さじ4						
水	大さじ2						
鶏がらスープの素	小さじ1/2(2g)						
にんにく	1かけ(4g位)						
ごま油	小さじ1						
しょうゆ	小さじ1						
水菜	2株(30g位)						
ラー油(好みで)	少々						
1人分の栄養価	エネルギー 180kcal		たんぱく質 8.4g	脂質 5.3g	カルシウム 176mg	鉄 2.0mg	食物繊維 5.2g

※ラー油は除く

### コラム①

### 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!

#### 粉チーズ

あえもの、サラダ、揚げ物、炒め物など  
ごま 72mg

パスタ、卵焼き、揚げ物、サラダ、スープなど  
78mg

卵焼き、揚げ物、焼きそば、肉だんごなど  
青のり 9mg

きなこ 9mg

スキムミルク 66mg

※大さじ1のカルシウム量

ごまめにチャージ!



# 主菜メニュー

## ☆サバ缶と大豆のドライカレー☆

缶詰を使った簡単カレー♪ 魚を手軽においしく食べられます。  
サバはカルシウムのほか、血液をサラサラにしたり頭の働きをよくする  
DHA・EPAも豊富。旬の野菜を使ってアレンジしてもOK！



材料（2人分）		作り方						
ごはん	300g	①たまねぎは皮をむいて洗い、1cm角切りにする。にんにくはみじん切り、しょうがは半量はすりおろして汁を絞り、残りをみじん切りにする。しめじは石づきを取って小房に分ける。 ②りんごはよく洗い、芯をとって皮ごとすりおろす。 ③フライパンにサラダ油とにんにく、しょうがを入れて弱火にかけ、香りが出てきたらたまねぎを加えて中火にし、透き通るまで炒める。しめじ、サバ缶を汁ごと加えてさらに炒める。 ④しょうが汁、カレー粉を加えて炒め合わせ、ゆで大豆、トマトジュース、②のりんごのすりおろし、ケチャップ、塩を加える。 ⑤沸騰したら中火で15分ほど煮込み、ほぼ汁気がなくなってきたら、冷凍ほうれんそうを加えてさらに2分ほど煮る。 ⑥火を強めて汁気を飛ばす。 ⑦ごはん(1人分150g)を盛り、⑥をかける。						
サバ水煮缶（190g）	1/2缶							
ゆで大豆	40g							
たまねぎ	中1/2個（75g位）							
冷凍ほうれんそう	60g							
りんご	中1/4個（50g位）							
しめじ	30g							
しょうが	20g							
にんにく	1/2かけ（2g）							
サラダ油	小さじ1							
カレー粉	小さじ1							
トマトジュース（食塩無添加）	1/2缶（80g）							
ケチャップ	大さじ1							
塩	ひとつまみ							
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	
	418kcal	18.6g	9.3g	181mg	2.7mg	7.2g	1.0g	

## ☆豚肉の小松菜チーズ巻き☆

小松菜とチーズでしっかりカルシウム！カレー味やケチャップ味にアレンジしてもおいしいです。お弁当のおかずにもおすすめ♪



材料（2人分）		作り方												
豚 薄切り肉	6枚（120g）	①小松菜はよく洗ってラップに包み、600Wの電子レンジで1分ほど加熱してから、4cm位の長さに切る。 ②スライスチーズは3等分に切る。 ③豚薄切り肉は両面に塩こしょうを振る。 ④③にチーズをのせ、小松菜が芯になるようにクルクル巻く。 ⑤④に小麦粉を薄くまぶす。 ⑥フライパンに油を中火で熱し、⑤を巻き終わりを下にして入れ、はがれないようにしっかり焼き固めてから、転がして全体に焼き色をつける。 ⑦焼き色がついたら酒を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。 ⑧2等分に切り、皿に盛る。												
塩	ひとつまみ													
こしょう	少々													
スライスチーズ	2枚													
小松菜	8株（200g）													
小麦粉	大さじ2													
油	大さじ1/2													
酒	大さじ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
	291kcal								18.0g	19.5g	287mg	3.1mg	2.1g	0.8g

# ☆厚揚げのカレー炒め☆

厚揚げのカルシウム&マグネシウム、干しいたけのビタミンDで骨元気♪  
カレーの香りが食欲をそそります。



材料 (2人分)		作り方
厚揚げ	1/2枚(100g位)	①干しいたけは水で戻し、4等分に切る。 (戻し汁は取っておく) ②厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1cm幅に切る。 ③たまねぎ、ピーマンは2cm角、にんじんは5mm厚さの いちょう切り、しょうがはみじん切りにする。 ④フライパンに油を中火で熱し、しょうがを加えて 香りがたつまで炒める。 ⑤豚小間切れ肉を加えてさらに炒め、肉の色が変わっ たら、にんじん、たまねぎを加える。 ⑥たまねぎが透き通ってきたら、ピーマン、厚揚げも 加えて全体を混ぜ合わせ、カレー粉、塩も加えて さらに1分ほど炒める。 ⑦Aを加えて、汁気がなくなるまで炒める。
豚 小間切れ肉	20g	
たまねぎ	中1/4個(50g位)	
にんじん	中1/6本(30g位)	
ピーマン	中1個(30g位)	
干しいたけ	小2枚(4g)	
しょうが	1かけ(5g)	
油	小さじ1	
カレー粉	小さじ1	
塩	少々	
干しいたけ戻し汁	大さじ3	
酒	大さじ1弱	
A みりん	大さじ1弱	
しょうゆ	大さじ1弱	



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
	164kcal	9.1g	8.9g	137mg	2.1mg	2.9g	1.2g

## コラム②

### 手軽にコツコツ♪ カルシウムふりかけ



カルシウムアップ食材を使った手づくりふりかけで  
こまめにとるのもおすすめです。



#### 桜えびとじゃこのふりかけ

- ①フライパンに桜えび、ちりめんじゃこ、  
削り節(各大さじ3)を入れてからいりし、  
パラパラになったら、しょうゆ(小さじ1)  
を加えさらにいる。
- ②粗熱が取れたらタッパーや空ビンなど  
に移し、冷蔵庫で保存する。  
(保存期間：1週間ほど)



★ごはんのほか、卵焼きの具や、納豆、おひたし、  
冷奴などにも使えます。

大さじ1でカルシウム 33mg♪

#### チーズごまふりかけ

- ①フライパンに白いりごま(大さじ3)、青のり  
(大さじ1)を入れてからいりして火を止め、  
粉チーズ(大さじ3)を加えて混ぜ合わせる。
- ②粗熱が取れたらタッパーやビンなどに移し、  
冷蔵庫で保存する。(保存期間：1週間ほど)



★ごはんのほか、トーストやゆで野菜、魚のソテー、  
フライドポテトなどにも使えます。

大さじ1でカルシウム 66mg♪

# 副菜メニュー

## ☆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。  
ちりめんじゃこ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	80g	①ちりめんじゃこはフライパンで炒っておく。 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	15g								
キャベツ	65g								
ちりめんじゃこ	大さじ2(8g位)								
A {	酢								小さじ2
	油								小さじ1
	しょうゆ								小さじ1強
	砂糖								小さじ1/2弱
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		
	71kcal	3.6g	4.4g	142mg	1.6mg	2.0g	0.8g		

## ☆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。 ⑤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
	86kcal	6.5g	5.2g	125mg	0.9mg	1.8g	0.2g		



# おやつメニュー

## ☆オレンジヨーグルトゼリー☆

オレンジのさわやかな酸味がヨーグルトにマッチ♪乳製品の苦手な方にもおすすめです。火を使わず電子レンジで簡単にできます。



材料（5人分）※作りやすい分量		作り方						
プレーンヨーグルト(無糖)	150g	①水を耐熱容器に入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかしておく。 ②オレンジジュースを耐熱ボウルに入れ、砂糖を加え、レンジで2分ほど加熱して混ぜ、砂糖を溶かす。 ③①をレンジで10~20秒ほど加熱する。 ④②に③を加えてよく混ぜ合わせる。 ⑤ヨーグルトも加えてよく混ぜ、器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。						
100%オレンジジュース	1カップ(200ml)							
砂糖	大さじ1と1/2強							
粉ゼラチン	5g							
水	大さじ3							
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	
	49kcal	2.2g	0.9g	38mg	0.0mg	0.0g	0.0g	

## ☆ミルクくずもち☆

片栗粉を入れた牛乳を加熱すると、ふとした瞬間から粘りのあるくずもちに変身します！きな粉をまぶす他に、青のりやすりおろした人参を加えると、色鮮やかなくずもちが作れます。



材料（2人分）		作り方							
A	牛乳	1/2カップ	①Aの材料を鍋に入れ、よく混ぜる。 ②焦がさないように弱火にかけ、粘りが出るまで木べらでよく練る。 ③熱いうちに水でぬらしたバットに流し入れ、冷やし固める。 ④固まったら一口大に切り、きな粉をまぶす。						
	砂糖	大さじ1と1/2							
	片栗粉	大さじ1と1/2							
	白すりごま	小さじ2/3							
きな粉	大さじ2強								
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		
	122kcal	4.8g	4.3g	78mg	0.6mg	1.3g	0.1g		

## ☆ごまじゃこクッキー☆

ほんのり甘いクッキー生地にじゃこの塩気が意外とマッチしておいしい♪ごまの香ばしさで魚のにおいも気になりません。



材料（30枚分）※作りやすい分量		作り方						
バター	80g	①バターは室温に戻してやわらかくしておく。 ②ボールにバターと砂糖、スキムミルクを入れてクリーム状に練る。 ③卵を加えてよく混ぜ、小麦粉もふるい入れ、さっくりと混ぜ合わせる。 ④じゃことごまも混ぜ、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で30分ほど生地をねかす。 ⑤オーブンを170℃に予熱しておく。 ⑥④を30等分にして丸め、5mmぐらいの厚さにのばしてクッキングシートを敷いた天板に並べる。 ⑦170度のオーブンで15分ほど焼く。						
砂糖	60g							
スキムミルク	大さじ2							
卵	M1/2個(50g)							
小麦粉	200g							
ちりめんじゃこ	15g							
白ごま	15g							
3枚分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分	
	172kcal	3.6g	8.2g	47mg	0.4mg	0.7g	0.3g	