

# 主菜メニュー

## ☆鮭中骨缶の手づくりがんも☆

鮭中骨缶は、旬の時期に水揚げされた鮭が骨ごと食べられるので、カルシウムもしっかりととることができます。木綿豆腐と合わせてさらにカルシウムアップ!!



材料 (2人分)		作り方					
鮭中骨缶	小1缶(90g)	①豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをし、しっかりと水切りをする。鮭中骨缶も汁気を切っておく。 ②きくらげは戻して細く切る。いんげんはゆでて1cm幅に切る。 ③ボールに①を入れて混ぜ合わせ、②と片栗粉を加えて更に混ぜ、4等分にして円形にまとめる。 ④180℃に熱した油に静かに入れ、3~4分揚げる。 ⑤皿に青しそを敷いて④を盛りつける。 好みでしょうがじょうゆをつけて食べる。 ※豆腐や鮭中骨缶、きくらげは、しっかりと水気を切りましょう。油がはねることがあります。					
木綿豆腐	80g						
きくらげ	4枚(5g位)						
いんげん	2本(20g位)						
片栗粉	大さじ2						
揚げ油	適量						
青しそ	2枚						
しょうがのすりおろし	小さじ2(5g位)						
しょうゆ	小さじ1						
1人分の栄養価	エネルギー						
	200kcal	12.7g	11.6g	137mg	1.8mg	1.9g	0.7g

## ☆鮭のチーズパン粉焼き☆

粉チーズは、大さじ1で78mgのカルシウムがとれます。鮭のビタミンDでさらにカルシウムアップ♪



材料 (2人分)		作り方					
生鮭	2切れ(140g位)	①青しそはみじん切りにする。 ②鮭は3~4等分に切って塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。 ③フライパンに油を中火で熱し、②を入れて両面を3~4分焼いてから取り出す。 ④③のフライパンにバターを入れて中火にかける。バターが溶けたら、パン粉を加えてきつね色になるまで炒める。 ⑤④に③の鮭を戻し入れ、粉チーズ、青しそも加えてさらに1分ほど炒め合わせる。 ⑥サラダ菜を皿に敷いて、⑤を盛り付ける。					
塩	少々						
こしょう	少々						
小麦粉	大さじ1						
油	小さじ1						
バター	大さじ1(12g)						
パン粉	大さじ4						
粉チーズ	大さじ3(18g)						
青しそ	2枚						
あればサラダ菜	2枚						
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
	221kcal	20.3g	13.0g	132mg	0.5mg	0.3g	0.6g

※盛り合わせのサラダ菜は除く



# ☆サバ缶と大豆のドライカレー☆

缶詰を使った簡単カレー♪ 魚を手軽に美味しく食べられます。  
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。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
	434kcal	16.7g	8.5g	155mg	2.3mg	5.4g	0.8g

# ☆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の端にチーズをのせ、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
	287kcal	18.0g	17.1g	287mg	3.2mg	2.1g	0.8g

## ☆桜えびと納豆のオムレツ☆

カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンKも豊富な納豆、ビタミンDがとれる卵(卵黄)、カルシウムの宝庫の桜えびを組み合わせると骨にうれしい♪納豆が苦手な方にも、桜えびの香ばしさを食べやすくなっています。



材料 (2人分)		作り方					
ひき割り納豆	1パック(50g)	①長ねぎは斜め薄切りにする。 ②卵は割りほぐし、Aと納豆を加えてよく混ぜる。 ③フライパンに油を熱し、長ねぎ、桜えびを1分ほど炒める。①の卵液を注ぎ入れ、回りが固まったら全体を大きく混ぜて半熟状にして2~3分ほど焼く。 ④大きめの皿に滑らせるようにして取り出し、フライパンをかぶせてひっくり返し、裏面もさらに2~3分焼く。 ⑤食べやすく切って、皿に盛る。					
桜えび	大さじ2(10g)						
長ねぎ	1/4本(25g)						
卵	M2個						
A 塩	小さじ1/4						
A ごま油	小さじ1						
油	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
	172kcal	13.7g	10.9g	146mg	1.8mg	1.8g	1.2g

## ☆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で骨元氣♪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	ひとつまみ						
A 干しいたけ戻し汁	大さじ3						
A 酒	大さじ1						
A みりん	大さじ1						
A しょうゆ	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
	178kcal	9.0g	9.4g	139mg	2.1mg	2.7g	1.5g

