

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・



主食メニュー

☆切り干し大根の炊き込みご飯☆

スキムミルクが入ったカルシウムたっぷりの洋風炊き込みご飯です。牛乳や乳製品が苦手な方でもおいしく召し上がれます。



材料 (2人分)		作り方	
米	1合	① 米はといでざるに上げてから炊飯器の釜に入れ、同量の水(180ml)を加え、30分ほどつけておく。 ② 切り干し大根はさっと洗い、水で5分ほど戻して2~3cmに切る。 ③ ベーコンは1cm幅に切る。 ④ ①にAの調味料を加えてサッと混ぜ、②、③を入れ、炊飯器で普通に炊く。	
切り干し大根(乾)	10g		
冷凍ミックスパスタ	30g		
ベーコン	1枚		
酒	小さじ2		
みりん	小さじ1		
A-しょうゆ	大さじ1/2		
コンソメ(顆粒)	小さじ1		
スキムミルク	大さじ1と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
	361kcal	8.5g	3.8g	83mg	1.0mg	2.0g	1.5g

☆納豆トースト☆

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。トマトの酸味とチーズのコクが意外とマッチしていて納豆が苦手な方にもおすすめ！
 カッテージチーズは他のチーズに比べ、脂肪分が少ないのでヘルシーです♪

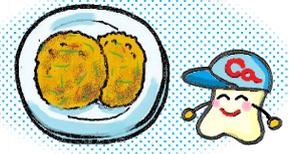


材料 (2人分)		作り方	
食パン 8枚切	2枚	① トマトは5cm角に切る。 ② 納豆は付属のタレを加えて混ぜ合わせ、Aを加えてさらに混ぜ合わせる。 ③ 食パンに焼きのりをちぎってのせ、上に②をのせて①を散らす。 ④ オーブントースターで2~3分ほど焼く。	
納豆	1パック(50g)		
A-カッテージチーズ	大さじ2(20g)		
しらす干し	大さじ2(10g)		
トマト	小1/2個		
焼きのり	1/2枚		

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
	193kcal	11.3g	5.1g	57mg	1.3mg	3.3g	0.9g

☆切り干し大根の千千ミ☆

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戻しざく切りにする。 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。 にんにくはみじん切りにする。 ②ボウルに卵を割りほぐし、小麦粉・水・鶏がらスープの素を混ぜる。 ③②に①を加えて混ぜる。 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ぬり、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。 水菜を3cmの長さに切り、盛り付ける。 ※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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
	190kcal	8.4g	5.3g	179mg	2.1mg	5.0g	1.2g

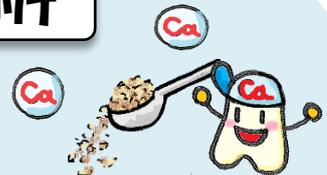
※ラー油は除く

コラム①

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 82mg♪