

# 家族みんなで丈夫な骨を作しましょう!

## ～ 骨粗鬆症を予防するカルシウム

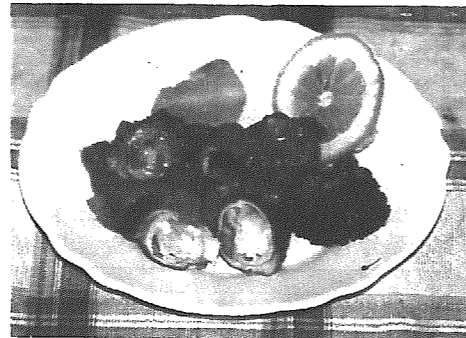
今年度も、“丈夫な骨を作しましょう”をテーマに、町健康づくり推進協議会部会で、部員の皆さんが調理実習を行った中から、住民の皆さんに伝えたい献立表を選びました。家族の皆さんに、作ってみてはいかがですか。また、11月より各地区ごとに地区伝達講習会が開催されます。皆さんで是非参加してください。

### ◎豚肉のチーズロール巻き - 6人分

豚もも薄切肉	9枚	薄く塩・胡椒をする
塩	お好み	
小麦粉	てきぎ	
プロセスチーズ	半箱	9に切る
セロリ	120g	チーズと同じ長さのせん切り
油	てきぎ	
<ソース>		
トマト	200g	皮をむいて1cm角切り
玉ネギ	60g	〃
ピーマン	60g	1cm角切り
にんにく	半かけ	みじん切り
塩	少々	味をみて
こしょう		
<付け合わせ>		
レモン	小1個	櫛型に切る
ジャガイモ	250g	粉吹き芋にする
ブロッコリー	200g	

#### 作り方

- 1: 下味をつけた、豚肉に薄く小麦粉をまぶし、チーズとセロリを巻く。まわりに小麦粉をまぶし、油で焼く。
- 2: フライパンに油小さじ1を入れ、にんにくを香りが出るように炒め、玉ネギ・トマトを入れて煮込むようにする。
- 3: 2にピーマンを入れて、火が通ったら味付けする。
- 4: 豚肉を食べやすく切り、付け合わせと一緒に盛り付ける。ソースをかける。



### ◎鮭の骨缶と白菜の薄くずあん - 6人分

鮭の骨缶	180g	
白菜	600g	茎はそぎ切り、葉はざく切り
ニンジン	60g	短冊切り
ゆでたけのこ	60g	〃
生しいたけ	3枚	軸を取り、4つ切り
しょうが	15g	みじん切り
油	大さじ1	
出し汁	600cc	
塩	3g	
酒	大さじ1	
片栗粉+水	てきぎ	
卵	L1個	溶いておく
絹さや	12枚	ゆでておく

#### 作り方

- 1: なべに油を熱し、しょうがを炒める。白菜の茎を炒める。ゆでたけのこ・ニンジンをいれて更に炒める。
- 2: 1にだし汁を入れ、生しいたけを入れて味付けをする。水溶き片栗粉で、とろみをつけ、卵を入れて混ぜる。
- 3: 盛り付けてから絹さやを散らす。

## の多い献立～

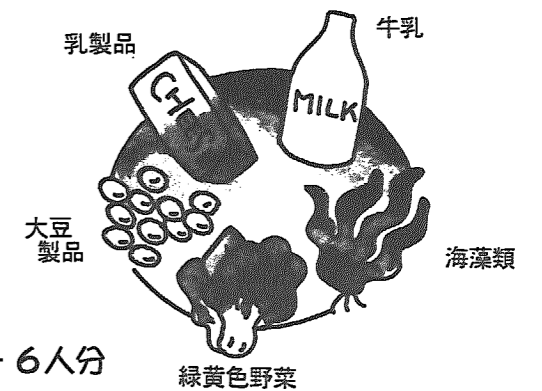
### ◎しらす干しと野菜のサラダ - 6人分

しらす干し	60g	湯がく
レタス	300g	塩水に浸す (塩小さじ2+水400cc)
カットワカメ	6～10g	10分戻す
トマト	300g	2cm角に切る
みょうが	3個	せん切り
酢	大さじ2	合わせる A
出し汁	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
ごま油	小さじ1	
醤油	大さじ1半	
白ごま	大さじ1	

#### 作り方

- 1: 下準備した具をAで和える。

カルシウムを多く含む食品



### ◎さくら海老の甘煮 - 6人分

素干しさくら海老	60g	
ピーマン	5個	種取ってせん切り
酒	50cc	
砂糖	大さじ2	
醤油	大さじ1	

#### 作り方

- 1: さくら海老は湯がいて塩分をぬく。
  - 2: なべに1とピーマンを入れる。酒・砂糖・醤油を入れて、汁気がなくなるように煮込む。
- あとは味をみてかげんする。ただし、薄味を心掛けること!

### ◎ごま汁粉 - 6人分

黒ごま	35g	スピードカッターでする
黒砂糖	40g	
グラニュー糖	30g	
水	300cc	
白玉粉	半袋	白玉団子にする
片栗粉+水		

#### 作り方

- 1: なべにすったごまと砂糖・水を入れる。火にかけて数分煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。冷やす。
- 2: 器に1を入れ、白玉だんごを中心に入れる。

### 上手なカルシウムのとり方

- ・毎日の食事やおやつに出来るだけ多くの食品を使用することが大切です。
- ・乳製品だけに頼らず、大豆製品・緑黄色野菜・海藻なども食べて下さい。
- ・カルシウムは、ビタミンや蛋白質と一緒にのほうが、吸収されます。
- ・摂取したカルシウムを大切にするために、リン(インスタント食品やレトルト食品など)の摂りすぎは止めましょう。
- ・カルシウムを摂ることに注意がいき、動物性脂肪が多くならないように。

