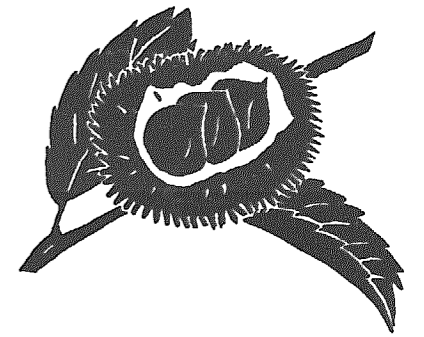


カルシウムを上手にとって丈夫な骨を作りましょう！

～骨粗鬆症を予防する カルシウムの多い献立～



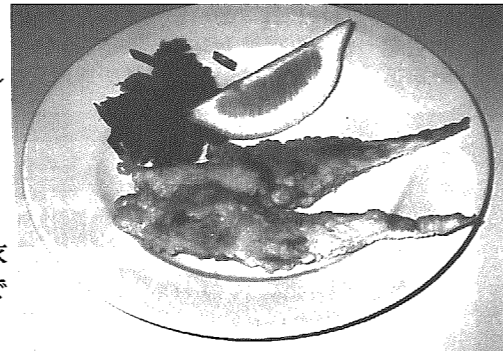
今年度も、“丈夫な骨をつくろう”をテーマに、町の健康づくり推進協議会部会で部員の皆さんが調理実習を行った中から、住民の皆さんに是非とも伝えたい献立を選びました。子供からお年寄りまで、皆さんに食べてもらいたい一品です。ご家庭で作ってみたいかがですか。また、11月より各地区ごとに地区伝達講習会が開催されます。是非とも参加してみてください。

◎ししゃものシソ巻き揚げ-6人分

子持ちししゃも	12尾	
生姜汁	小さじ2	
酒	大さじ1	
青シソ	12枚	
卵	1個	衣を作る。
小麦粉		
水		
揚げ油		
<付け合わせ>		
小松菜	150g	茹でて切る
大根	150g	おろす
レモン	1個	

作り方

1. 下味をつけたししゃもに、薄く小麦粉をまぶす。シソを巻く。
2. 固めに作った衣をつけて、油で揚げる。
3. 付け合わせに、小松菜と大根おろしを混ぜたのを添える。レモンの櫛型に切ったのを添える。



カルシウム 293mg
熱量 177Kcal

◎大豆と厚揚げと枝豆の味噌炒め-6人分

茹で大豆	150g	
厚揚げ	300g	油抜きして、1.5cm角切り
枝豆	60g	(鞘ごとなら150g)
ザーサイ	30g	せん切り
長ねぎ	10cm	みじん切り
サラダ油	大さじ2	
<合わせ調味料>		
味噌	大さじ1半	衣を作る
醤油	大さじ1	
砂糖	大さじ半分	
酒	大さじ3	

作り方

1. 中華なべに、ザーサイ・長ねぎ・油を入れて、火にかける。香りがたったら、厚揚げを炒める。
2. 1に、茹で大豆・枝豆を入れ、炒める。合わせ調味料を入れて、全体に絡めるように炒めて出来上がり。

カルシウム 166mg
熱量 204Kcal

◎つるむらさきとえのき茸の炒めもの-6人分

つるむらさき	200g	2cm切り
えのき茸	150g	根を切り、半分切る
人参	50g	短冊切り
ちりめんじゃこ	30g	湯がいておく
ごま油	大さじ1	
酒	大さじ1	
塩・こしょう	少々	
醤油	少々	

作り方

1. 中華なべに、油を熱し、つるむらさきを炒める。(強火で!)
2. えのき・人参・じゃこを加え、味付けをする。

カルシウム 182mg
熱量 53Kcal



◎黄粉入りホイルケーキ-6人分

小麦粉	60g	
黄粉	大さじ2半	ふるっておく A
ベーキングパウダー	小さじ1弱	
卵	M1個	溶いておく
バター(マーガリン)	40g	
砂糖	40g	
バニラエッセンス	少々	
プロセスチーズ	60g	1cm角切り
アルミホイル	正方形6枚	

作り方

1. ボールにバターを入れて柔らかく練る。砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
2. 卵・エッセンスを加えて混ぜる。Aとチーズをさっくりと混ぜる。
3. アルミホイルに包んで、20分蒸す。

カルシウム 78mg
熱量 175Kcal

◎油揚げと小松菜の味噌汁-6人分

油揚げ	1枚半	油抜きして、せん切り
小松菜	180g	茹でて切る
煮干し		
味噌	50g	

作り方

1. 水1000ccと煮干し2本でだしを取る。油揚げを入れて一煮する。味噌を入れ、小松菜を入れて、さっと煮て出来上がり。

カルシウム 120mg
熱量 50Kcal