

～健康づくり栄養教室～  
カルシウムたっぷりメニューで骨粗鬆症予防

平成28年度 10月21日(金)  
10:00～13:00 宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆ごはん
- ◆温やっこのそぼろあん
- ◆ごまドレッシングのサラダ
- ◆ほうれんそうの和え物
- ◆ヨーグルト 食べジャム添え



クックパッド↑↑  
保健センター公式キッチン

【1人1食分の栄養価】

エネルギー572Kcal/たんぱく質24.3g/脂質14.5g/炭水化物83.1g/  
カルシウム354mg/塩分2.1g

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう！

☆計量スプーン ・大さじ 15cc (ml) ・小さじ 5cc (ml) ・小小さじ 2.5cc (ml)  
☆計量カップ 200cc (ml) <参考> 1合は180cc (ml) です。

■ ごはん

材料	分量 (1人分)
ごはん	150 g

〔1人分の栄養価：エネルギー252Kcal/たんぱく質3.8g/脂質0.5g/炭水化物55.7g/カルシウム5mg/塩分〕

■ 温やっこのそぼろあん

材料	分量 (1人分)
木綿豆腐	1/4丁 (100g)
鶏ひき肉	25g
しょうゆ	小さじ1
A 砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
だし汁	25cc
片栗粉	小さじ1/3
水	小さじ2/3
小松菜	15g
しょうが	少々

〈作り方〉

- 1 小松菜を茹でて、2.5cm位に切る。しょうがはせん切りにする。
- 2 人数分に切った豆腐を鍋に入れ、かぶるくらいの水を注ぎ入れて火にかけ、豆腐をゆっくりと温める。
- 3 小鍋に鶏ひき肉とAを入れてよく混ぜ合わせ、火にかけて菜ばし数本でかき混ぜながらぽろぽろになるまでいりつける。
- 4 ③にだし汁を注ぎ入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- 5 ②の豆腐を、湯をきって器に盛り、そぼろあんをかけ、小松菜としょうがを飾る。

〔1人分の栄養価：エネルギー138kcal/たんぱく質11.8g/脂質7.2g/炭水化物5.2g/カルシウム116mg/塩分1.0g〕



## ■ ごまドレッシングのサラダ

材料	分量（1人分）	
ブロッコリー	40g	
にんじん	20g	
きゅうり	20g	
B	白すりごま	大さじ1/2
	ねりごま	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	酢	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1/2
	みそ	小さじ1/4
水	小さじ1/2	

### 〈作り方〉

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは厚さ7mmの輪切りにする。きゅうりは厚さ5mmの斜め切りにする。
- 2 蒸気のあがった蒸し器にブロッコリーとにんじんを並べてふたをし、強火で7分程蒸す。
- 3 Bを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 4 器に蒸した野菜ときゅうりを盛り、ごまドレッシングをかける。



〔 1人分の栄養価: エネルギー84Kcal/たんぱく質4.4g/脂質5.2g/炭水化物8.4g/カルシウム136mg/塩分0.7g 〕

## ■ ほうれんそうの和え物

材料	分量（1人分）	
ほうれんそう	60g	
あさり水煮缶詰	5g	
C	だし汁	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/3
	練りわさび	少々
刻みのり	少々	

### 〈作り方〉

- 1 ほうれんそうを茹でて、3cm位に切る。
- 2 Cを合わせておく。
- 3 ①のほうれんそうとあさりを②で和える。
- 4 器に盛り、刻みのりをかける。



〔 1人分の栄養価: エネルギー21Kcal/たんぱく質2.5g/脂質0.4g/炭水化物2.4g/カルシウム36mg/塩分0.4g 〕

## ■ ヨーグルト 食ベジャム添え

材料	分量（1人分）
プレーンヨーグルト	40g
キウイフルーツ	40g
砂糖	小さじ1強

### 〈作り方〉

- 1 キウイフルーツは皮をむいていちよう切りにする。
- 2 耐熱の器に①のキウイフルーツと砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 ラップはかけずに電子レンジで加熱し（キウイフルーツ1個につき2分程度が目安）、サッと混ぜ合わせ粗熱をとる。
- 4 ヨーグルトに③のジャムをかける。



〔 1人分の栄養価: エネルギー77Kcal/たんぱく質1.8g/脂質1.2g/炭水化物11.4g/カルシウム61mg/塩分0g 〕

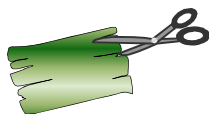
## おいしさの決め手!

## だしのとり方

### 昆布 & 削り節

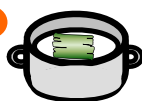
- 材料  
 でき上がり量 3カップ  
 ・水…4カップ  
 ・昆布…6g  
 ・削り節…12g

①



昆布はかたくしぼったぬれぶきんで表面についた汚れを落とし、うまみが出やすいよう、はさみで両端に切れ込みを入れる。

②



鍋に分量の水を入れ、昆布をひたす。30分～1時間つけてふやかしてから火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。

③



沸騰したら、削り節を一度に加える。すぐに火を止めてしばらくおき、削り節が鍋の底のほうに沈むのを待つ。

④



ざるにキッチンペーパーを敷き、③をこす。このときにしぼると苦味が出てしまうため、しぼらないように注意する。