

ヘルスマイト中央研修会

～カルシウムたっぷり献立で骨粗しょう症予防～

カルシウムが豊富な食材
骨の強化に役立つ食材

香美市ホームページ「食生活改善推進協議会」の2次元バーコード⇒



1、高野豆腐の肉詰め（主菜）

材料 4人分	
高野豆腐	6枚
鶏ひき肉	180g
干しいたけ	2個
にんじん	2本
オクラ(さやいんげん)	12本
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
A	
だし汁	2カップ
みりん	1/2カップ
薄口しょうゆ	大さじ 1



- 高野豆腐は水に5分つけて戻す。水気を軽く絞って斜め半分に切り、厚みの半分のところに入れてポケット状にする。干しいたけは水につけて戻し、軸を切り落としてみじん切りにする。戻し汁はとっておく。
- にんじんは7mm厚さの輪切りにして抜き型で抜き、抜いた外側のにんじんは粗いみじん切りにする。
- ボウルにひき肉、酒、塩、干しいたけ、にんじん（粗みじん切り）を入れよく混ぜ、等分にして高野豆腐のポケットに詰める。
- 鍋にAと干しいたけの戻し汁を入れて中火で煮立てたら、③と型抜きしたにんじんを入れる。弱めの中火で落とし蓋をして10分くらい煮る。オクラ（さやいんげん）を加え、さらに5分ほど煮る。

2、ブロッコリーのポタージュ（副菜）

材料 4人分	
ブロッコリー	160g
玉ねぎ	120g
じゃが芋	120g
A	
水	2カップ
コンソメ(顆粒)	小さじ1
牛乳	150ml
塩・こしょう	各少々

- ブロッコリーは柔らかくゆでて細かく刻む。
- 玉ねぎとじゃが芋は薄切りにして鍋に入れ、Aを加えてやわらかく煮る。
- ミキサーにかけて鍋に戻し入れ、①のブロッコリーを加えて火にかけ、煮立てる。
- 仕上げに牛乳を加えて、ひと煮立ちさせ、最後に塩、こしょうで味をととのえる。



3、切り干し大根と小松菜のピーナッツあえ（副菜）

材料 4人分	
切り干し大根(乾)	15g
小松菜	200g
にんじん	30g
A	
バター・ピーナッツ	20g
濃口しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1

- 切り干し大根は水で戻した後、さっとゆでて食べやすく切る。小松菜はたっぷりの熱湯でゆでて、水にとって絞り、3~4cm長さに切る。にんじんはせん切りにしてさっとゆでる。
- すり鉢でバター・ピーナッツをペースト状にし、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、水気を絞った材料をあえる。



4、きなこミルクプリン

材料 4人分	
牛乳	300ml
きなこ	大さじ 3
水	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
ゼラチン	5g
水	大さじ 2
=黒蜜=	
黒砂糖	40g
水	40ml

- 黒砂糖と水を入れてややとろみがつくまで煮詰める。（冷めるとさらにとろみがつきます）
- ゼラチンは水でふやかしておく。
- 鍋に牛乳、きな粉、砂糖を入れてよく混ぜ、弱火で混ぜながら火にかける。
- 沸騰直前で火を止め、ゼラチンを入れたら混ぜてよく溶かし粗熱をとる。
- 容器に入れて冷やし固める。
- 食べる直前に黒蜜をかけていただく。



	一人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
1	高野豆腐の肉詰め	505	23.0	243	1.4
2	ブロッコリーのポタージュ	66	3.3	68	0.8
3	切り干し大根と小松菜のピーナッツあえ	66	2.5	116	0.7
4	きなこミルクプリン	111	4.7	108	0