

カルシウムたっぷり 骨太料理教室



もろ丸くん

しらすと桜エビのチャーハン

(材料 4人分)

ごはん	440g
鶏卵	2個
サラダ油	4g (小さじ1)
しらす干し	20g
桜エビ	16g
長ねぎ	1本
和風だし顆粒(減塩)	8g
しょうゆ	8g (大さじ1/2)
こしょう	少々
ごま油	12g (大さじ1)

(作り方)

- ①長ねぎは荒みじんにしておく。
- ②フライパンに油を熱し、鶏卵を軽く炒める。一度、取り出す。
- ③フライパンにごま油を入れ、長ネギ、しらす、ごはん、干しエビを炒め合わせる。調味料、①の卵を加え、仕上げる。

【1人分】エネルギー292kcal、カルシウム320mg、食塩相当量1.4g

※桜えびは少量でも、風味もカルシウムも増す食材です。家にある野菜を加えてアレンジを。

厚揚げの甘辛炒め

(材料 4人分)

鶏むね肉(皮なし)	160g
片栗粉	16g (大さじ2弱)
厚揚げ	280g
しめじ	160g
にんじん	32g
ピーマン	60g
サラダ油	24g (大さじ2)
酒	32g (大さじ2強)
しょう油	24g (大さじ1と1/3)
砂糖	20g (大さじ2強)

(作り方)

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶしておく。厚揚げは半分にして1cm幅に切っておく。しめじは石づきを取り、ほぐす。にんじんとピーマンは食べやすい大きさに短冊切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を入れる。2～3分加熱して、裏返して片面も2～3分加熱する。あまり触らない。
- ③厚揚げ、にんじん、ピーマン、しめじを順番に加え炒め、調味料を加え、全体になじませ仕上げる。

【1人分】エネルギー266kcal、カルシウム176mg、食塩相当量0.9g

※鶏肉がなくても、野菜を替えても、白飯と組み合わせてもいいと思います。

フルーツヨーグルトのきな粉がけ

(材料 4人分)

無糖ヨーグルト	160g
バナナ	2本
いちご	8個
きな粉	20g (大さじ4)

(作り方)

- ①バナナやいちごは食べやすい大きさにカットする。
- ②器に盛り付け、上から、ヨーグルトを盛り付ける。きな粉は食べる直前にかける。

【1人分】エネルギー88kcal、カルシウム65mg、食塩相当量0g

※無糖ヨーグルトは果物やきな粉の甘みでおいしく食べられます。

わかめとえのきのスープ

(材料 4人分)

カットわかめ(乾)	6g
えのきたけ	80g
しょうが	8g
和風だし顆粒(減塩)	10g
水	550g

(作り方)

- ①えのきたけは根元を落とし、半分にカットする。しょうがは千切りにする。
- ②湯を沸かし、えのき、わかめ、しょうが、調味料を加える。

【1人分】エネルギー12kcal、カルシウム13mg、食塩相当量1.2g

【1人分】エネルギー657kcal、たんぱく質33.9g、脂質29.3g、カルシウム574mg、食塩相当量3.5g、野菜量100g