

～大人の食育講座 骨粗しょう症予防レシピ～

R5.6.21

★五穀米ご飯



材料	2人分
ごはん	240g
五穀米	20g

【1人分栄養価】

エネルギー187kcal 塩分0.0g カルシウム24mg

★厚揚げの南蛮漬け

材料	2人分	
厚揚げ	300g	
玉ねぎ	50g	
ピーマン	20g	
パプリカ	20g	
A {	しょうゆ	大さじ1
	めんつゆ	大さじ2
	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ2

<作り方>

- ①玉ねぎ、ピーマン、パプリカを細切りにする。
- ②ボウルにAの調味料と細切りにした野菜を入れ、混ぜ合わせておく。
- ③厚揚げを食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンを熱し、中火～弱火で厚揚げを焼く。厚揚げに焼き色が付いたら裏返し、両面に焼き色が付くまで焼く。厚揚げが焼けたら、②のボウルに漬け置き、味を馴染ませる。

【1人分栄養価】

エネルギー295kcal 塩分2.2g カルシウム380mg

★小松菜と人参の辛子和え



材料	2人分	
小松菜	120g	
人参	10g	
A {	めんつゆ	小さじ2
	練り辛子	2g

<作り方>

- ①小松菜は塩少々を加えた湯で色よくゆで、水にとる。水気を絞って3cmに切る。
- ②人参はせん切りにし、さっとゆでる。
- ③ボウルに①、②の野菜を入れ、Aの調味料で和える。

【1人分栄養価】

エネルギー19kcal 塩分0.7g カルシウム92mg

★南瓜とひじきのサラダ



材料	2人分
南瓜	100g
ひじき	2g
クリームチーズ	20g
マヨネーズ	10g
サラダ菜	10g

<作り方>

- ①ひじきは水に戻して水気を切り、さっと茹でる。
- ②南瓜は種とわたを取って、乱切りにする。やわらかくなるまでゆで、つぶす。
- ③ボウルに①、②、を入れ、クリームチーズ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④器にサラダ菜をしき、③を盛り付ける。

【1人分栄養価】

エネルギー105kcal 塩分3.6g カルシウム28mg

★切干大根のスープ

材料	2人分
切干大根(乾)	10g
ハム	10g
小葱	10g
コンソメ	2g
塩	少々
こしょう	少々
水	300g

<作り方>

- ①切干し大根は水で戻し、食べやすく切る。ハムを千切り、小葱を小口切りにする。
- ②鍋に水、コンソメを入れて沸騰させる。①の切り干し大根、ハムを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③味を整え、小葱を加える。

【1人分栄養価】

エネルギー28kcal 塩分0.5g カルシウム31mg

♪1食分栄養量♪

エネルギー634kcal 塩分3.6g カルシウム555mg

<レシピ写真>





★枝豆ごはん

材料	2人分
ごはん	300gまたは200g
枝豆	40g
白ごま	適量

<作り方>

- ①枝豆を茹でる。
炊いたご飯に枝豆を入れて混ぜる。
- ②器に盛り、白ごまをかける。

【1人分栄養価】

★100gの場合

エネルギー 163kcal 塩分 0.0g

★150gの場合

エネルギー 241kcal 塩分 0.0g

★秋鮭のホイル焼き

材料	2人分
鮭	120g
たまねぎ	40g
人参	10g
えのき	30g
しめじ	30g
サラダ油	少々
酒	小さじ2(10g)
塩	各ひとつまみ(1g)
バター	8g
万能ねぎ	適量
レモン	2枚

<作り方>

- ①たまねぎ、にんじんを千切りにする。
- ②万能ねぎを小口切りにする。
- ③えのき、しめじは石付きを切り落としてほぐす。
- ④アルミホイルにサラダ油を塗り、①を乗せる。
その上に酒、塩を振った鮭を置く。
- ⑤④の上にえのき、しめじを乗せ、バターも乗せる。
②をちらし、ホイルを開かないように合わせ包む。
薄切りにしたレモンを添える。

【1人分栄養価】

エネルギー 125kcal 塩分 0.7g



★秋野菜のラタトゥーユ

材料	2人分
さつまいも	60g
れんこん	40g
たまねぎ	60g
なす	60g
しめじ	20g
オリーブオイル	大さじ1/2(6g)
にんにくチューブ	小さじ1/2(2g)
【A】	
コンソメ	小さじ1/2(2g)
ワインビネガー	小さじ1/2(2g)
トマト缶	100g
水	100ml
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

- ①さつまいも、れんこん、たまねぎ、なす、一口大の乱切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを加え、にんにくを入れ、香りを出す。
- ③①を加えて炒め、トマト缶、水、【A】を加え、やわらかくなるまで煮る。



【1人分栄養価】

エネルギー 123kcal 塩分 0.5g

★オクラの味噌汁

材料	2人分
オクラ	2本
味噌	14g
だし	300ml

<作り方>

- ①オクラを小口切りにする。沸騰しただしにオクラを加え、味噌を入れて火をとめる。

【1人分栄養価】

エネルギー 26kcal 塩分 0.9g

★柿

材料	2人分
柿	100g

<作り方>

- ①柿をくし切りにする。



【1人分栄養価】

エネルギー 32kcal 塩分 0.0g

♪1人分の栄養素♪

【ごはん150gの場合】

エネルギー 553kcal 塩分 2.1g

【ごはん100gの場合】

エネルギー 469kcal 塩分 2.1g

<レシピ写真>



冬の薬膳

1人分552kcal たんぱく質30.3g 塩分 2.5g

【タンドリーチキン】

221Kcal たんぱく質19.8g 塩分0.9g

食品名(1人分)	重量(g)	【作り方】
鶏手羽元肉	3本	1. 鶏肉は、フォークで刺して、皮に穴をあけて塩こしょうする。 2. プレーンヨーグルト、すりおろしにんにく、生姜、カレー粉、こしょう、はちみつ パプリカ粉を入れてよく混ぜる。 3. ②のたれに①の鶏肉を入れてよくもみ込み20～30分タレに漬んでおく。 4. 天板に鶏肉の汁気を軽く切って並べ、200度で15～20分こんがり焼く。 (火の通り、焼き目を確認し時間は調整してください) 5. フライパンを熱して油を入れにんにくを炒め香りが出たら玉葱とニラを炒め、 塩こしょうする。 6. 器にタンドリーチキンと付け合わせを盛りつける。
プレーンヨーグルト	小2	
トマトケチャップ	小2	
カレー粉	小2/3	
生姜(すりおろし)	少々	
ナツメグ	少々	
にんにく(すりおろし)	少々	
塩/こしょう	少々	
はちみつ	小2/3	
パプリカ粉	少々	
付け合わせ		
ニラ	1/5束	
玉葱	中1/5個	
にんにく	1/5かけ	
サラダ油	小1	
塩	少々	
こしょう	少々	

【サフラワーライス】

193Kcal たんぱく質2.8g 塩分0.5g

食品名(1人分)	重量(g)	【作り方】
米	2/3合	1. 紅花は熱湯に20分つけておく。米は洗って水に30分つけてからざるにあげておく。 2. フライパンにバターを熱し、米が透き通った感じになるまでゆっくり弱火で炒め 荒みじん切りした玉葱も加えて炒め合わせ塩胡椒する。 3. 炊飯器に米、紅花浸し水、コンソメの素を入れて炊飯器の規定の水の量まで入れて炊く。
紅花	0.4g	
玉葱	20g	
マーガリン	小1/2	
コンソメの素	小1/5	
胡椒	少々	

【バーニャカウダ】

85Kcal たんぱく質4.1g 塩分0.7g

食品名(1人分)	重量(g)	【作り方】
ブロッコリー	1/5個	1. パプリカは半分に分けて種を取り8mm位の幅に切り、電子レンジで加熱する。 2. エリンギは縦半分に分けて、長さ5cmくらいに切り、電子レンジで加熱をする。 3. ブロッコリーは小さい房に切り、さっとゆでる。(2分ぐらい) 4. にんにくをみじん切りにし、アンチョビは、包丁で細かくたたく。 5. 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくとアンチョビを入れ、中火にかける。 6. 香りがたってきたら生クリームを加え、煮立つ直前で火を止める。 7. 器に野菜を盛り、バーニャカウダとくし型に切ったレモンを添える。 (バーニャカウダは小さいソース入れに)
パプリカ(赤)	1/10個	
パプリカ(黄)	1/10個	
エリンギ	1/3袋	
レモン	1/10個	
バーニャカウダ		
アンチョビ	4g	
にんにく	1/2かけ	
生クリーム	10cc	
オリーブ油	小1	
胡椒	少々	

【黒木耳の酒粕スープ】

53Kcal たんぱく質3.6g 塩分0.7g

食品名(1人分)	重量(g)	【作り方】
大根	40g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大根は5mmの厚さの短冊切、かぶは皮をむき、葉を3cm程、残してくし形に切る。 2. 黒きくらげは、水で戻して固い部分を取り食べやすい大きさに切る。 枸杞の実は水に浸しておく。 3. 三つ葉は1cmに切る。柚子の皮は千切にしておく。 4. だし汁に大根、きくらげを入れて煮る。かぶは煮崩れしやすいので最後に入れる。 5. 白みそペーストの材料を混ぜ合わせる。 6. スープを塩・こしょうで味を調え、白みそペースト大2を煮溶かす。 7. 器に盛り、三つ葉、千切唐辛子をちらし、柚子千切をのせる。
かぶ	2/3個	
黒きくらげ	1g	
枸杞の実	少々	
スープ		
だし汁	160cc	
しょう油	少々	
塩	少々	
白みそペースト		
白みそ	小2/3	
酒粕	10g	
料理酒	小1/2	
砂糖	少々	
水	小1	
三つ葉	2g	
柚子の皮	1g	
唐辛子	少々	
こしょう	少々	

【薔薇入り紅茶】

食品名(1人分)	重量(g)	【作り方】
紅茶	2g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鍋に水を入れて火にかけ沸騰したら、紅茶をいれて蒸らし濾す。 2. 薔薇の花と陳皮の細切りを入れて蒸らし、カップに注ぐ。お好みで黒砂糖を入れる。
薔薇の花	1個	
陳皮	少々	
黒砂糖	お好み	
水	200cc	

<レシピ写真>

