

骨粗しょう症予防レシピ

| 鮭とチーズのコロッケ | |
|------------|-------------|
| 4人分 | |
| じゃがいも | 5個（皮付き550g） |
| 牛乳 | 1カップ |
| 甘塩鮭 | 1切れ |
| クリームチーズ | 80g |
| 塩 | 0.5g |
| 白こしょう | 少々 |
| 薄力粉 | 大さじ2 |
| 卵 | 1/2個 |
| パン粉 | 30g |
| 揚げ油 | 適量 |
| サニーレタス | 100g |
| ミニトマト | 8個 |

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて4～6等分して鍋に入れる。牛乳を加えフタをして火にかける。沸いてきたらフタをずらして中火で15分ほど煮る。竹串がすっととおるくらい柔らかくなったら火を止め、マッシャーなどでつぶす。ゆるいようなら再び火をかけ軽く水分をとばして塩、こしょうを加え混ぜ、粗熱をとる。
- ② 甘塩鮭はラップで包み電子レンジ600Wで2分加熱する。粗熱がとれたら皮と骨を除いてほぐす。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、8等分する。
- ④ クリームチーズは8等分し③の真ん中にクリームチーズをのせて俵型にする。
- ⑤ 薄力粉、卵、パン粉の順につける。170℃に熱した油で2～3分きつね色になるまで揚げて、付け合せとともに器に盛る。

| さけるチーズとポテトのサラダ | |
|----------------|----------|
| 4人分 | |
| じゃがいも | 2個（270g） |
| にんじん | 30g |
| さやいんげん | 30g |
| さけるチーズ | 2本 |
| A サラダ油 | 大さじ2 |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| 柚こしょう | 小さじ1/2～1 |
| 塩 | 少々 |

<作り方>

- ① じゃがいも、にんじんは千切り、さやいんげんは斜め切りにする。さっと茹でてザルに上げ、冷水で冷やして水気を切る。
- ② さけるチーズは細くさく。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ①、②を加えて和え、器に盛る。

1人分の栄養価

| | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 食塩相当量 g |
|----------------|---------------|------------|---------|-------------|------------|
| 鮭とチーズのコロッケ | 349 | 11.8 | 18.5 | 85.0 | 0.8 |
| さけるチーズとポテトのサラダ | 153 | 4.7 | 8.9 | 77.0 | 0.7 |

さばのピリ辛そぼろ風どんぶり

4人分

| | |
|-------|-----------|
| ごはん | 600g |
| さば水煮缶 | 1缶(200g) |
| 玉ねぎ | 1個(200g) |
| 赤ピーマン | 1個(40g) |
| ピーマン | 1個(30g) |
| にんにく | 1かけ |
| しょうが | 2かけ |
| 長ねぎ | 1/3本(50g) |
| 貝割れ大根 | 1/4パック |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 豆板醤 | 小さじ1/4 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 粉チーズ | 大さじ4 |
| こしょう | 少々 |

<作り方>

- ① 玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンは1.5cm角にしょうがはみじん切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。貝割れ大根は根をとり3等分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンを加えて透き通るまで炒める。さば缶の身を入れてほぐしながら炒める。
- ③ 豆板醤、酒、缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、粉チーズ、こしょうを入れてひと混ぜし、火を止める。
- ④ ご飯の上に③を盛り付け、白髪ねぎと貝割れ大根を合わせてのせる。

五目おから

4人分

| | |
|------------|--------|
| おから | 150g |
| しいたけ | 4枚 |
| 紅白かまぼこ | 4cm |
| ホールコーン(缶詰) | 100g |
| 牛乳 | 300ml |
| かつおぶし | 4g |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| 万能ねぎ | 2本 |

<作り方>

- ① しいたけはかさと軸をそれぞれ薄切りに、かまぼこはいちょう切りにする。
- ② おからは鍋に入れて、から煎りし、サラサラして熱くなったら、しいたけ、かまぼこ、水気を切ったコーンを加える。
- ③ 牛乳を入れ鍋底に焦げつかないように混ぜながら弱火で10分~15分程汁気がなくなるまで煮る。
- ④ かつおぶし、塩を加えて味を調べ、器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎを散らす。

骨粗しょう症予防レシピ

| 白いマーボー豆腐 | |
|----------|-----------|
| 4人分 | |
| 豆腐 | 1丁 (300g) |
| 豚ひき肉 | 100g |
| 長ねぎ | 40g |
| にんにく | 1かけ |
| 生姜 | 1かけ |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 牛乳 | 200cc |
| スキムミルク | 大さじ2 |
| A 酒 | 大さじ1 |
| 中華スープの素 | 小さじ2 |
| B 片栗粉 | 小さじ2 |
| 水 | 大さじ1と1/2 |
| 塩 | 少々 |
| すりごま | 大さじ1/2 |
| ラー油 | 適宜 |

<作り方>

- ①豆腐は2cm角に切る。長ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ②牛乳とスキムミルクは混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の長ねぎにんにく、生姜を入れ、香りが出たらひき肉を加える。肉の色が変わったらAを加えて炒める。
- ④豆腐と②を入れてひと煮たちしたら、塩で味を調べ、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に盛り付け、すりごまと好みにラー油をかける。

| かんたん洋風おから | |
|-----------|--------|
| 4人分 | |
| ベーコン | 40g |
| たまねぎ | 120g |
| しめじ | 120g |
| にんじん | 40g |
| おから | 160g |
| 牛乳 | 400cc |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |

<作り方>

- ①ベーコン、たまねぎ、しめじ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、①の材料を加えてよく炒め、おからを入れ、ざっと炒めたら牛乳を加える。塩こしょうをし、一煮立ちさせて混ぜながら煮る。水分が無くなったら器に盛りつける。

1人分の栄養価

| | エネルギー Kcal | 脂質 g | カルシウム mg | 食塩相当量 g |
|-----------|---------------|---------|-------------|------------|
| 白いマーボー豆腐 | 187 | 10.3 | 199 | 0.9 |
| かんたん洋風おから | 170 | 9.6 | 169 | 1.1 |

骨粗しょう症予防レシピ

| チーズ・納豆チャーハン | |
|-------------|-------------|
| 4人分 | |
| 長ねぎ | 1/2本 |
| プロセスチーズ | 80g |
| 桜えび(干し) | 20g |
| ごはん | 600g |
| 卵 | 2個 |
| 納豆 | 2パック(40g×2) |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1 |

<作り方>

- ①長ねぎはみじん切り、プロセスチーズは0.8cm角に切る。
- ②卵は溶きほぐし、納豆を加えて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を流しいれて大きく混ぜ、半熟のうちにごはんを加えて、ほぐしながら炒める。
- ④桜えびと長ねぎを加え、調味料を加えて混ぜ、チーズを加えて火を止める。
- ⑤器に盛る。

| 中華風卵スープ | |
|---------|--------|
| 4人分 | |
| えのき茸 | 80g |
| 貝割れ大根 | 1P |
| 卵 | 2個 |
| 鶏ガラスープ | 6g |
| 水 | 4カップ |
| 酒 | 15g |
| 塩 | 小さじ1/5 |
| こしょう | 少々 |
| A 片栗粉 | 9g |
| 水 | 大さじ1 |
| ごま油 | 2g |

<作り方>

- ①えのき茸は根元を切って3cm長さに切り、貝割れ大根は根を切り、長さを1/2に切る。
- ②鍋に水、鶏ガラを入れて火にかける。沸騰したらえのき茸、酒を加えてひと煮立ちした後、塩とこしょうで味を調える。
- ③②にAの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。
- ④火を止めて、貝割れ・ごま油を加える。
- ⑤器に盛る。

1人分の栄養価

| | エネルギー Kcal | 脂質 g | カルシウム mg | 食塩相当量 g |
|-------------|---------------|---------|-------------|------------|
| チーズ・納豆チャーハン | 453 | 13.7 | 270 | 1.5 |
| 中華風卵スープ | 64 | 3.2 | 21 | 0.0 |