

こつこつカルシウムで元気な骨！！



目指せ！今よりプラス200mg！

カルシウムの多い食品を上手に活用しよう！！



カルシウムの多い食品を使ったメニューの紹介です。
どれも簡単に出来るので、ぜひご家庭で作ってみてください♪

◆◇ お豆腐ナゲット ◇◆

ふわふわ柔らか！お箸が止まらない！

材料	分量 4人分	1人分	作り方
木綿豆腐 ★	280g	70g	①木綿豆腐はペーパータオルで包み、重しをして、 <u>しっかり水気を切っておく</u> 。 ひじきは水で戻し、戻ったら <u>しっかり水気を絞る</u> 。しょうが・にんにくはすりおろす。 ②ボウルにAを入れて <u>しっかりこねる</u> 。 ③フライパンに <u>オリーブ油</u> を熱し、②を1人3個ずつになるようにスプーンを使って落とし、小判型に形を整え、蓋をして両面こんがり焼く。 ④焼けたらお皿に取り出し、 <u>ケチャップとウスターソース</u> を混ぜて添える。
鶏ひき肉	120g	30g	
卵	2/3個	1/6個	
ひじき ★	8g	2g	
A しょうが	4g	1g	
にんにく	4g	1g	
片栗粉	36g (大さじ4)	9g	
塩	1.2g (小さじ1/5)	0.3g	
こしょう	少々	少々	
オリーブ油	6g (大さじ1/2)	1.5g	
ケチャップ	30g (大さじ2)	7.5g	
ウスターソース	10g (大さじ1/2強)	2.5g	



【1人分の栄養価】 エネルギー：180kcal たんぱく質：11.4g カルシウム：99mg 塩分：1.0g



*豆腐たっぷりのふわふわナゲットです。
カルシウムの多い木綿豆腐を使い、ひじきをプラスして、お肉だけのナゲットより、カルシウムを多く摂ることができます。
*子供と一緒に簡単に作れて、食べやすいので、おやつにもぴったり！おすすめの一品です。

※ ★印は、カルシウムの多い食品です。

◆◇ポテサバ◆◇

さば缶でいつものポテサラが大変身！！



材料	分量4人分	1人分	作り方
さば缶(水煮) ★	80g	20g	①じゃが芋は1cm幅のいちょう切りにして鍋に入れ、ひたひたの水を加えて火にかける。柔らかくなったら水気をとばし、マッシャーでつぶす。 ②きゅうりは輪切り、人参は3mm幅のいちょう切りにして、茹でてザルにあげ、冷めたら水気を絞る。 ③さば缶・コーン缶は汁気を切る。 ④ボウルにBを混ぜ、①・②・③を加えて和える。
じゃが芋	160g	40g	
きゅうり	60g	15g	
人参	30g	7g	
コーン缶	30g	7g	
プレーンヨーグルト ★	40g (大さじ3弱)	10g	
B マヨネーズ	20g (大さじ2弱)	5g	
ケチャップ	20g (大さじ1強)	5g	

【1人分の栄養価】エネルギー：124kcal たんぱく質：5.7g カルシウム：72mg 塩分：0.5g

*骨ごと食べるさば缶には、たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。
 *マヨネーズに、ヨーグルトとケチャップの酸味を効かせた、さっぱりとした食べやすい味です。



◆◇ミルクチーズくずもち◆◇

ひんやり冷たいデザートでもおいしくカルシウム！！



材料	分量4人分	1人分	作り方
牛乳 ★	200ml	50ml	①チーズは5mm角に切る。 ②鍋にすべての材料を入れて混ぜ、中火にかける。木杓子で混ぜ続け、とろみがついてもったりしたら火からおろす。(焦げやすいので注意！！) ③水でぬらしたバットに入れて冷蔵庫で冷やす。冷えたら人数分に切り分ける。
片栗粉	24g (大さじ3弱)	6g	
砂糖	12g (大さじ1と1/3)	3g	
プロセスチーズ ★	20g	5g	

【1人分の栄養価】エネルギー：83kcal たんぱく質：2.8g カルシウム：89mg 塩分：0.2g

*牛乳をたっぷり使い、さらにチーズを加えた簡単くずもち。ほんのり効いたチーズの風味がくせになる一品です。
 *一般的なくずもちに比べて、牛乳&チーズでカルシウムがアップします！



笠岡市栄養改善協議会
笠岡市健康推進課

