

カルシウム補給メニュー

～すべて2人分です～



★小魚混ぜごはん

小ねぎ・・・・・・・・1/2束
小魚（ちりめん）・・40g
白ごま・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
かつお節・・・・・・・・1パック
ごはん・・・・・・・・お茶碗2杯分

カルシウム 182mg

- ① 小ねぎを小口切りにする。
- ② 小魚とごまをフライパンで乾煎りする。
- ③ ②に油を足し、①の小ねぎを加えて炒める。
- ④ ボールに③としょうゆ、かつお節を混ぜ合わせ、ごはんを加えさらに混ぜ、器に盛り付ける。

★さば缶と大豆バーグ

さば水煮缶・・・・1/2缶
（95gほど）
ゆで大豆・・・・・・・・50g
卵・・・・・・・・1/2個
玉ねぎ・・・・・・・・1/8個
（25g）
乾燥おから・・・・3g
かたくり粉・・・・大さじ1/2
カレー粉・・・・小さじ1
こしょう・・・・少々
オリーブ油・・・・大さじ1/2
ミニトマト・・・・4個
大葉（せん切り）・・2枚
（ビニール袋・・・・・・・・1枚）

カルシウム 170mg

- ① 玉ねぎはみじん切りにしておく。ミニトマトはヘタを取っておく。
- ② ビニール袋にゆでた大豆を入れ、袋の上から粗くつぶす（豆が半分つぶれる位）。そこに玉ねぎ、ほぐした卵、さば缶を汁ごと、カレー粉、乾燥おから、かたくり粉をいれて混ぜる。
- ③ 4等分にし、小判型に形作る。油を敷いたフライパンに入れ、蓋をしてやや弱火でじっくり焼く。ひっくり返すときにミニトマトを入れ蓋をして裏面も焼く。最後に蓋をとって全体に表面をこんがり焼く。
- ④ 大葉はせん切りにする。
- ⑤ 器に③とトマトを盛り付け、大葉をちらす。

★小松菜のごまあえ

小松菜・・・・・・・・140g
すりごま（白・黒どちらでも）
・・・・・・・・大さじ1と1/3
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1と1/3
砂糖・・・・・・・・小さじ2

カルシウム 192mg

- ① 小松菜は2～3cm長さに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、そこに①を入れて茹でる。
- ③ 茹で上がったら水にとり、水気をしぼる。
- ④ ボールにすりごま、しょうゆ、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④に③を入れ、全体をよく混ぜる。

ごまあえのバリエーション

- ・「ほうれん草」・・・・2～3cm長さに切ってゆで、水にとりしぼる
- ・「かぼちゃ」・・・・角切りにしてレンジ加熱
- ・「にんじん」・・・・千切りにしてゆでる
- ・「さやいんげん」・・・・ゆでて2～3等分する

★かぼちゃのミルクそばろ煮

かぼちゃ・・・・・・・・200g
牛乳・・・・・・・・200ml
めんつゆ（3倍濃縮）
・・・・・・・・大さじ1
鶏ももひき肉・・60g

カルシウム 129mg

- ① かぼちゃは2cm角に切る。
- ② フライパンに牛乳、めんつゆ、ひき肉を入れて箸で混ぜる。ひき肉がほぐれたら①のかぼちゃを加え、クッキングシートで落とし蓋をしてから中火にかける。
- ③ 煮立ったら弱火にし、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

