

カルシウムたっぷりレシピ



カルシウムは骨や歯をつくる大切なミネラルです。また、摂取されたカルシウムが骨をつくるには、さまざまな栄養素と一緒にとることが大切です。いろいろな食品をバランスよく食べることを心がけましょう。



* バランスのよい食事とは

- **主食** (ごはん・パン・麺類)
 - **主菜** (肉・魚・卵・大豆料理)
 - **副菜** (野菜・きのこ・いも・海藻)
- のそろった食事



* カルシウムを含む食品

牛乳、ヨーグルト、木綿豆腐、小松菜、かぶの葉、ししゃも、桜えび、しらす干し など



* ビタミンDを含む食品 (カルシウムの吸収を助ける) : 魚類、きのこ類 (きくらげ、干しいたけなど)

* マグネシウムを含む食品 (カルシウムと共に骨を形成) : 玄米、海藻類、ナッツ類



* ビタミンKを含む食品 (骨にカルシウムが沈着するのを助け強化する) : 納豆、海藻類、緑黄色野菜

* たんぱく質 (骨の形成に必要) : 肉類、魚類、卵、大豆製品



◆ ポークストロガノフ

材料 (4人分)

- | | | |
|------------------------------|-----------------------|-------------------|
| ・豚こま切れ・・・300g | ・しめじ・・・1パック (100g) | ・ヨーグルト・・・300g ⇨Ca |
| ・塩こうじ・・・大さじ1
(または塩小さじ1/2) | ・エリンギ・・・100g | ・小麦粉、みそ・・・各大さじ1 |
| ・玉ねぎ・・・1個 (200g) | ・バター・・・15g × 2 | ・パセリ (あれば) ...少々 |
| | ・洋風だしの素・・・小さじ2 (1.4g) | |

<作り方>

- ①豚こま切れは食べやすい大きさに切り、塩こうじをもみこみしばらく置く。
- ②玉ねぎは5mm幅に切り、しめじは石づきを取り小分けにし、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③熱したフライパンにバターを入れ、小麦粉をまぶした豚肉を炒めて取り出す。
- ④③のフライパンにバターを入れて玉ねぎが色づくまで炒め、しめじ、エリンギも炒める。
- ⑤水100mlと洋風だしの素を加え、煮立ったら③の豚肉を戻し1～2分煮る。
- ⑥ヨーグルトとみそを加えて1分ほど煮る。器に盛り、パセリがあればちらす。



◆ ごまチーズナムル

材料 (4人分)

- | | | |
|---------------------|------------------------|-------------------|
| ・小松菜・・・300g ⇨Ca | ・粉チーズ・・・大さじ6 (36g) ⇨Ca | ・ごま油・・・大さじ2 (24g) |
| ・豆もやし・・・200g | ・すりごま・・・大さじ4 (28g) | ・塩・・・少々 |
| ・にんじん・・・1/2本 (100g) | | |

<作り方>

- ①小松菜はゆで、食べやすい長さに切る。豆もやしもゆでて水気を切る。
にんじんは細切りにし、ごま油 (大さじ1/2) で炒める。
- ②①をボールに入れ、粉チーズ、すりごま、ごま油 (大さじ1と1/2)、塩を加えてよく混ぜ、器に盛る。



◆煮干しのおやつまみ

材料（4人分）

- | | | |
|---------------------------------|------------------|--------------|
| ・煮干し……………40g <small>☞Ca</small> | ・みりん……………10g | ・酒……………少々 |
| ・砂糖……………12g | ・水……………10g | ・いりごま……………5g |
| ・しょうゆ……………10g | ・水あめ……………大さじ 1/2 | |
- （なければ砂糖大さじ1/3と水大さじ1/6）

<作り方>

- ①煮干しをフライパンに入れ、しばらく乾煎りする。
- ②別のフライパンに、砂糖、しょうゆ、みりん、水、水あめを入れ、中火にかけ、ふつふつと煮立たせる。
- ③②のフライパンに①の煮干しを入れてからめる。
（煮干しはザルでこして細かいくずを除いておくと仕上がりがきれいです）
- ④菜箸で絶えず混ぜ、水分がなくなってきたら酒を加え、混ぜながら水分を飛ばして火を止め、いりごまをふる。
- ⑤クッキングシートに重ならないように広げて冷ます。



◆フルーツのクリームチーズあえ（栄養計算外）

材料（4人分）

* お好みで

- ・りんご……………1個（300g）
- ・柿……………1個（250g）
- ・バナナ……………2本（200g）

- A {
- ・クリームチーズ……………100g（常温に戻しておく） ☞Ca
 - ・無糖ヨーグルト……………100g ☞Ca
 - ・はちみつ……………大さじ 2
 - ・ミント（飾り用にお好みで）…適量



<作り方>

- ①りんごは皮つきのまま1.5cm角に切る。柿は皮をむき、りんごと同じくらいの大きさに切る。
バナナは1cm幅の輪切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れてよく和え、器に盛る。お好みでミントを飾る。

栄養価（1人分）	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)
ごはん（150g）	252	3.8	0.5	5	0.0
ポークストロガノフ	303	20.1	20.3	109	2.2
ごまチーズナムル	168	8.6	13.5	347	0.5
煮干しのおやつまみ	62	6.9	1.3	236	0.8
合計	785	39.4	35.6	697	3.5

<カルシウムの1日推奨量（30歳以上）>

男性750mg 女性650mg

藤沢市の食育に関する情報はこちら→

