



「カルシウムをしっかりとって骨元気！」

切干大根と小エビの炊き込みご飯

材料	6人分
米	2合
切干大根	10g
干しシイタケ	2枚(7g)
小エビ	6g
人参	30g
しょうゆ	大さじ 1(18g)
酒	大さじ 2(30g)
スキムミルク	10g

一人分	エネルギー	203kcal
	塩分	0.5g
	カルシウム	52mg

<作り方>

- ① 米をとぎ、炊飯器の2合の目盛まで水を入れて浸水する。(30分以上)
- ② ①にしょうゆと酒・スキムミルクを混ぜる。
- ③ 干しシイタケはビニール袋に入れて袋の上から麺棒でたたき、細かくする。
切干大根はハサミで切る。
- ④ 人参を千切りにする。
- ⑤ 炊飯器に切干大根、干しシイタケ、小エビを入れて混ぜ、人参をのせて炊き上げる
- ⑥ 1人分110gに盛り付ける。

カブのミルクスープ

材料	4人分
かぶの実	240g
かぶの葉	60g
ベーコン	20g
しめじ	40g
水	200cc
A 顆粒コンソメ	2g
ローレル	1/2枚
塩	1g
牛乳	200cc
みそ(5g)	小さじ1弱
こしょう	少々

<作り方>

- ① かぶを洗い皮ごと4等分に切り、葉は1センチくらいの長さに切る。
ベーコンは1cm幅に、しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ② 鍋にかぶの実とローレル、しめじ、Aを入れふたをして強火で煮る。
- ③ 煮立ったら、ベーコンを入れ、弱めの中火にしてかぶが柔らかくなるまで、20分くらい蒸し煮する。
- ⑤ かぶに火が通ったら 牛乳とみそを加え、弱めの中火にして煮立てないようにする。
最後にかぶの葉とこしょうを加える。

一人分	エネルギー	89 kcal
	塩分	0.8g
	カルシウム	88mg

ささみのゴマ焼き

材料	4人分
とりささみ	280g (6本位)
塩麴	小さじ2
白いりごま	大さじ2 (20g)
白すりごま	大さじ2 (10g)
青のり	4g
バター	8g
レモン	4切
クッキングシート	

<作り方>

- ① ささみを麺棒でたたいて広げる。
- ② 塩麴をぬり30分おいておく。
- ③ バットにいりごま、すりごまと青のりをまぜ、ささみにつける。
- ④ フライパンにクッキングシートをひいて中火で片面3分くらいずつふたをして焼き、最後にバターを入れ、からめる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、くし切りしたレモンをそえる。

一人分	エネルギー	154kcal
	塩分	0.4g
	カルシウム	141mg

小松菜のカッテージチーズ和え

材料	4人分
小松菜	200g
カッテージチーズ	60g
マヨネーズ (ハーフ)	6g
かつお節	5g (1袋)
しょうゆ	小さじ1・1/3
白すりごま(8g)	大さじ1・1/2
ミニトマト	4個

<作り方>

- ① フライパンに1カップの水を入れ沸騰したら小松菜を入れ蓋をして茹で、水にさらす。水気を切り、3センチに切る
- ② 調味料等すべてをまぜてから小松菜と和える。盛り付けてトマトを添える。

一人分	エネルギー	48kcal
	塩分	0.5g
	カルシウム	119mg

塩麴入り豆乳プリン

材料	4人分
ゼラチン	5g
水	50cc
豆乳	400cc
三温糖	大さじ3・1/2
塩麴	5g

<作り方>

- ① 水にゼラチンをふり入れふやかす。
- ② なべに豆乳1/3くらいと三温糖を入れ沸騰しないように砂糖を溶かす。
- ③ ①のゼラチンと塩麴を加えよく溶かし、火を止める。
- ④ 残りの冷たい豆乳を入れ全体をよく混ぜ、容器に入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やす。

一人分	エネルギー	102kcal
	塩分	0.3g
	カルシウム	32mg



豆乳の代わりに牛乳でも美味しくできます。

合計エネルギー	596kcal	塩分	2.7g	カルシウム	432mg
---------	---------	----	------	-------	-------