

2018 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



「骨を強くするrecipe!」

~健康的な骨作りを目指そう~



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
佐藤和美さん、松本寿咲さんが考案しました。
※監修: 林 千登勢先生(管理栄養士)

M E N U

- ミルクリゾット
- 温野菜サラダ
- オレンジゼリー

栄養価

(1食当たり)

エネルギー	814 kcal
たんぱく質	34.8 g
脂質	26.2 g
塩分	1.9 g
カルシウム	391 g

*** この献立の特徴は? ***

《カルシウムもバランスよく》

カルシウムは私たちの骨や歯をつくる大切な栄養素です。カルシウムを摂取しないと骨がもろくなり、骨粗鬆症を引き起こすことがあります。

骨密度は年齢とともに低下していきます。そのためバランスの良い食事や運動をすることで骨密度を低下させないことが大切です。

そこで私たちは、一食でカルシウムをたくさん摂れる献立を考えました。

この献立の特徴は乳製品の他に野菜からも多くのカルシウムを摂取できることです。

Recipe

＊ ミルクソルト ＊

材料と作り方 (2人分)

米	120g
大麦	8g
きび	4g
黒豆	6g
玉ねぎ	50g
鶏ささみ	50g
しめじ	50g
オリーブ油	5g
水	400ml
脱脂粉乳	16g
チーズ	20g
黒こしょう	少々
固形コンソメ	少々
パセリ	少々

- ① 玉ねぎはくし切り、鶏ささみは一口大、しめじは食べやすい大きさに割しておく。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、米を加えてよく炒める。
- ③ ②の鍋に、①の材料と大麦、きび、黒豆を入れ、さらに炒める。
- ④ ③を炒めたら、鍋に400mlの水入れて、煮込む。
- ⑤ 材料に火が通ったら、脱脂粉乳、コンソメ、チーズを加え、コトコト煮詰める。
- ⑥ お皿に盛りつけ、パセリと黒こしょうを振って完成!

387kcal

＊ 温野菜サラダ ＊

材料と作り方 (2人分)

キャベツ	120g
ごぼう	80g
にんじん	80g
アボガド	40g
パプリカ	10g
かぼちゃ	30g
ブロッコリー	30g
卵	2個
さくらえび(干し)	4g
ゴマ	2g
マヨネーズ	20g

- ① 野菜をお好みの大きさに切る。
- ② キャベツ、ゴボウ、ニンジン、かぼちゃ、ブロッコリーを茹でる。
- ③ 野菜を茹でている間に温泉卵を作る。
- ④ ②の野菜が茹で上がったら、湯切りをする。
- ⑤ ゴマ、マヨネーズを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑥ お皿に盛りつけ、温泉卵とさくらえびをのせ、ドレッシングをかけて完成!

334kcal



Recipe

✿ オレンジゼリー ✿

93kcal

材料と作り方 (2人分)

オレンジジュース	80g
水	120g
砂糖	30g
ゼラチン	3g
ぬるま湯	40g
みかん(缶詰)	40g

- ① ゼラチンはぬるま湯で戻しておく。
- ② オレンジジュース、水、砂糖を鍋に入れ火にかける。
- ③ ②の鍋の火を止め、70℃くらいになったら①を入れて、溶かす。
- ④ 容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったらみかんをトッピングして完成!

✿ 調理のポイント ✿

- リゾットのお米は野菜と一緒によく炒めてください。
- 温野菜サラダは食べ応えを出すため、野菜を少しめに切ることがポイントです。

