

2018 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



「骨を強くするrecipe!」

~丈夫で健康な骨を目指そう~



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
赤石真幸さん、伊井田麻衣さん、石井真由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

- ごはん(160g)
- 味噌汁(豆腐、ねぎ)
- さんまのカレー煮
- 酢の物(大根、えのきたけ)
- かぼちやのミルク煮
- みかん(※写真掲載無し)

栄養価

(1食当たり)

エネルギー	780 kcal
たんぱく質	29.8 g
脂質	24.6 g
塩分	2.5 g
カルシウム	295 g

*** この献立の特徴は? ***

《野菜で驚くほどカルシウムが摂れる?!》

カルシウムの数値に気をつけながら献立を作りました。さんまを骨ごと調理したり、かぼちやのミルク煮で牛乳を使用したり、酢の物では小松菜やごまなどのカルシウム含有量が多い食材に着目しました。牛乳は脂肪分が多いので低脂肪牛乳を使うなどして工夫しました。

今回、調理で使用した野菜の量は113gです。あと2食分も同量摂取できれば、1日に摂りたい350g近くを摂取することができます。

Recipe

※ さんまのカレー煮 ※

277kcal

材料と作り方 (2人分)

さんま	140g
酢	100g
水	100g
小麦粉	7g
カレー粉	3g
水	600g
砂糖	14g
醤油(こいくち)	12g
みりん	6g
ししとうがらし	20g

- ① さんまは頭と内臓を取り、三等分に切りわけます。
- ② 鍋にさんまを並べ、そこに酢と水を入れ、さんまの身が柔らかくなるまで約20分間煮る。
- ③ さんまの水気をキッチンペーパーで取り、カレー粉と小麦粉を混ぜた物をまぶす。
- ④ 別の鍋に水、砂糖、醤油、みりんを入れ、さんまとししとうがらしを入れて煮込む。

※ 味噌汁 ※

材料と作り方 (2人分)

豆腐	80g
ネギ	6g
だし汁(煮干し)	240g
みそ	10g

- ① 水に煮干しを入れ(できれば30分ほどおいておく)火にかける。
- ② 沸騰したらアクをとり、さらに5分間火にかけて、煮干しをとりだす。
- ③ 豆腐はサイコロ状に切り、ネギは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁と具材を入れ、味噌は沸騰前に溶かしながら入れる。

※ 酢の物 ※

65kcal

材料と作り方 (2人分)

大根	40g
こまつな	60g
オクラ	20g
えのきたけ	10g
しらす干し	20g
酢	10g
醤油(こいくち)	4g
砂糖	2g
ごま(いりごま)	6g

- ① こまつな、オクラ、えのきたけを茹でる。
- ② こまつな・えのきたけは3cm幅に、オクラは輪切りにする。大根は皮をむいて3cm幅の短冊切りにする。
- ③ 酢、しょうゆ、砂糖を混ぜ、具材と一緒に混ぜ合わせお皿に盛り、ゴマをふる。

※ かぼちゃのミルク煮 ※

69kcal

材料と作り方 (2人分)

かぼちゃ	80g
牛乳(低脂肪)	30g
砂糖	10g
えだまめ(さや無し)	10g

- ① かぼちゃを一口大に切り、電子レンジにかける。
- ② えだまめは茹でて、さやから出しておく。
- ③ 鍋に①を入れ、牛乳と砂糖とえだまめを入れて煮込む。

※ 調理のポイント ※

さんまのカレー煮はカルシウムを多く摂取するため、骨まで食べることができるよう酢を入れて煮ました。酢の物の野菜は切り方や長さを工夫し、食べた時に食感を感じられるようにしています。

