

骨密度アップメニュー



- ごはん
- 肉団子の和風シチュー
- 切干大根と小松菜のサラダ
- ヨーグルトティラミス

肉団子の和風シチュー

【材料：4人分】

A	木綿豆腐	1丁
	鶏ひき肉	160g
	長ねぎ	40g
	サラダ油	小2
	にんじん	1/2本
	アスパラガス	6本
	しめじ	1/2パック
	バター	35g
	小麦粉	大3
	水	400ml
	コンソメ	小1
	牛乳	300ml
	味噌	大1・1/3
こしょう	少々	
小ねぎ	1本	

【作り方】

- ① 木綿豆腐は水気を切っておく。長ねぎはみじん切り、にんじんは5mmのいちよう切り、アスパラガスは1cm厚さの斜め切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて火にかけ、焦がさないように溶かし、にんじん、アスパラガス、しめじを入れて炒める。次に小麦粉を加えて焦がさないように炒める。
- ③ 粉っぽさがなくなったら水、コンソメを入れて煮込む。
- ④ 具がやわらかくなったら牛乳、味噌、こしょうを入れ、焦げないように時々混ぜながら弱火で煮つめる。
- ⑤ 煮つめている間に豆腐ハンバーグを焼く。Aを合わせて粘りがでるまでよくこね、16等分にして成型する。フライパンにサラダ油を熱し、両面きつね色に焼く。
- ⑥ ④にとろみがついてきたらハンバーグを入れて軽く煮る。
- ⑦ 器に盛り付けて、小ねぎを散らす。

骨密度アップポイント

木綿豆腐にはカルシウムがたっぷり含まれています。牛乳はカルシウムの吸収率が高いのでカルシウムを効率よく摂ることができます。

切干大根と小松菜のサラダ

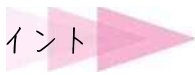
【材料：4人分】

切干大根（乾燥）	15g
小松菜	150g
かに風味かまぼこ	4本
ポン酢しょうゆ	大2

【作り方】

- ①切干大根は水で戻し、さっとゆでて水気を切る。小松菜は茎からゆで、水にとって冷まし、水気を切って3cm長さに切る。
- ②①をポン酢しょうゆで和えて器に盛り、かに風味かまぼこをさいて上にのせる。

骨密度アップポイント



カルシウム豊富な切干大根は、煮物だけでなくサラダにもおすすめです。歯ごたえを楽しみながら、よく噛んで食べてください。

ヨーグルトティラミス

【材料：4人分】

プレーンヨーグルト	450g
砂糖	大2
カステラ	80g
インスタントコーヒー	小1
熱湯	大2
純ココア	小1

【作り方】

- ①ヨーグルトは一度かき混ぜる。ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて1時間半程度水切りする。水切りがかわいたら、ヨーグルトをボウルにあげ、砂糖を入れて混ぜる。
- ②カステラは、2cmのさいの目に切る。インスタントコーヒーは熱湯で溶かしておく。
- ③器にカステラを入れ、コーヒーをかける。ヨーグルトをのせ、ココアをふるう。

骨密度アップポイント



ヨーグルトを水切りすることで、濃厚な舌触りになります。乳製品はカルシウムの宝庫なので、毎日必ず摂りましょう。

【1人当たりの栄養価】

	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)
ご飯150g	252	3.8	0.5	5	0.0
肉団子の和風シチュー	308	18.3	17.1	198	1.4
切干大根と小松菜のサラダ	29	2.2	0.1	95	0.8
ヨーグルトティラミス	154	5.5	4.4	142	0.1
合計	743	29.8	22.1	440	2.3