

骨密度アップメニュー



- ・ひじきチャーハン
- ・キャベツとハムのあっさり漬け
- ・桜えびのかき玉スープ
- ・ミルクくずもち

ひじきチャーハン

【材料：4人分】

ごはん	480g
ひじき（乾燥）	12g
さやいんげん	80g
ちりめんじゃこ	30g
大豆水煮	100g
酒	小4
ごま油	小2
しょうゆ	小4
白いりごま	小2

【作り方】

- ①ひじきは水で戻しておく。さやいんげんは茹で、1cm程度に切る。大豆水煮は水を切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、ひじきを炒める。ちりめんじゃこ、大豆水煮を加え、酒をふり炒める。
- ③ごはんとさやいんげんを加えて炒め、しょうゆを鍋肌からまわしかけて炒める。
- ④白いりごまを加え、ひと混ぜして皿に盛る。

骨密度アップポイント

ひじき・ちりめんじゃこ・大豆にはカルシウムが豊富に含まれています。

キャベツとハムのあっさり漬け

【材料：4人分】

キャベツ	240g	
コースハム	4枚	
A	レモン汁	大2
	砂糖	大1
	塩	小1/5
	黒こしょう	少々

【作り方】

- ①キャベツは2cmの角切り、ハムは1.5cmの角切りにする。
- ②①とAを合わせたものをビニール袋に入れて軽くもみ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③味がなじんだら皿に盛り、黒こしょうをふる。

骨密度アップポイント

キャベツ・レモンに含まれるビタミンCでコラーゲンを生成し、骨を強くしてくれます。

桜えびのかき玉スープ

【材料：4人分】

干し椎茸	2枚	
長ねぎ	40g	
卵	1個	
桜えび（乾燥）	10g	
干し椎茸のもどし汁	550ml	
B	しょうゆ	大1・1/2
	酒	大1
	こしょう	少々
	片栗粉	小2
水	小4	

【作り方】

- ①干し椎茸は水で戻して千切り、長ねぎは小口切りにする。桜えびは刻んでおく。
- ②干し椎茸のもどし汁を鍋に入れて熱し、椎茸と長ねぎを加えて火が通ったらBを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③卵を溶いて桜えびを加え、温めた②に流し入れ、卵に火が通ったら火を止める。

骨密度アップポイント

桜えびは少量でもたくさんのカルシウムが摂取できます。干し椎茸に含まれるビタミンDでカルシウムの吸収がアップします。

ミルクくずもち

【材料：4人分】

C	牛乳	400ml
	砂糖	大3
	片栗粉	80g
	砂糖	大1
	きなこ	大2

【作り方】

- ①Cを鍋に入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ②①を中火にかけ、よく混ぜる。かたまりができたなら弱火にし、3分間練り続ける。
- ③型に入れ表面を平にならす。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ④型から外し、食べやすい大きさに切り、皿に盛る。砂糖ときなこを合わせたものをかける。

骨密度アップポイント

和風スイーツも牛乳ときなこでカルシウムがしっかり摂れます。

【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)
ひじきチャーハン	307	12.5	5.3	265	1.4
キャベツとハムのあっさり漬け	44	2.5	1.5	28	0.5
桜えびのかき玉スープ	44	3.8	1.4	62	1.1
ミルクくずもち	187	4.9	4.9	123	0.3
合計	582	23.7	13.1	478	3.3