

カルシウムUP!

骨太レシピ集



春日クリニック

管理栄養士 奥山 晶子

ミルク茶碗蒸し

カルシウム

+

ビタミンD

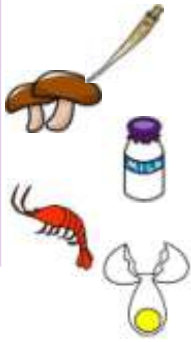
+

ビタミンK

だしと牛乳の割合を1:2にした茶碗蒸しです。

牛乳を加えることでコクが出て、塩分は控えめでも美味しく頂けます。

エネルギー：143kcal、 カルシウム：155mg



材料（4人分）

鶏ささみ…1本

エビ…4尾

干し椎茸…4枚

ごぼう…40g

ほうれん草…50g

酒…大さじ1

薄口しょうゆ…大さじ1

<卵汁>

だし汁…150cc

塩…小さじ1/2弱

薄口しょうゆ…小さじ2

牛乳…300cc

卵…3個

<作り方>

①ささみは筋を取り除き、そぎ切りにする。エビは背ワタを除いて殻をむく。干しいたけは水で戻し軸を除いて2等分にする。ごぼうはささがきにして水にさらす。ほうれん草はさっと塩茹でし、水気を絞る。

②鍋に椎茸の戻し汁を100cc、酒、薄口しょうゆを加えて、沸騰してきたらささみ、ごぼう、椎茸、エビを加えて火が通るまで煮る。

③卵汁を作る。温かいだしに、塩、醤油を加えて溶かし、冷ましてから、牛乳、溶き卵を混ぜてこす。

④容器に②とほうれん草を入れ、③を注ぎ、蒸気の上上がった蒸し器に入れる、最初の2~3分は強火、あとは弱火にして10分程度蒸す。

桜エビとカブの葉のカルシウムUPふりかけ

カルシウム

+

ビタミンK

+

マグネシウム

エネルギー183kcal、カルシウム508mg



材料

桜エビ…大さじ2杯

かぶの葉…50g

ごま油…小さじ1

<A>

白いりごま…大さじ1杯

青のり…小さじ1

削り節…10g

しょうゆ…小さじ1

塩…少々

七味とうがらし…少々

パリッとした桜エビとごまの香りが香ばしく、ご飯のともにピッタリです☆

<作り方>

①かぶの葉はさっと塩茹でしてから細かく刻み、水気を絞る。

②フライパンに、ごま油を熱し①をカラカラになるまでいる。

③桜エビはペーパータオルに広げて電子レンジで1分加熱して、冷めたら粗く砕く。

④②と③、<A>を加えて混ぜたら出来上がり。

ひじきとじゃこの炊き込みご飯

カルシウム



マグネシウム

ビタミンK



ビタミンD

エネルギー：367kcal、カルシウム 208mg



材料（2人分）

米…1合

干し椎茸の戻し汁…225cc

スキムミルク…大さじ2

醤油…小さじ1/2

酒…大さじ1

ひじき（乾燥）…大さじ1

ちりめんじゃこ…大さじ1

干し椎茸…3枚

人参…15g

白ゴマ…小さじ1

油揚げ…1/2枚

カルシウムの多い、ひじき、ちりめんじゃこ、ごまを使ったカルシウム摂取UPの骨太炊き込みご飯です！スキムミルクを入れても全くミルク臭さを感じることなく、まろやかに仕上がります☆

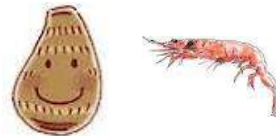
【一口アドバイス】ひじきや昆布、切干し大根、桜エビ、ちりめんじゃこ、ごまなどの乾物類にはカルシウムが豊富に含まれているため、ストックを置いておくと便利！

また、ひじきやごまには骨の形成に関わるマグネシウムも豊富に含まれています。

<作り方>

- ①干し椎茸は水で戻しておく。米は洗って椎茸の戻し汁で浸水しておく（約30分）。1合の目盛まで水を足す。
- ②ひじきは水に浸して戻し、水洗いしておく。椎茸、人参、油揚げはせん切りにする。
- ③①にスキムミルク、塩、醤油、酒を混ぜ、②とちりめんじゃこを加えて炊飯器で炊く。
- ④炊き上がったら全体を混ぜ、白ゴマを加える。

里芋と桜エビのおやき



ほっこりとした里芋に香ばしい桜エビがアクセントになり、簡単でとっても美味しいレシピです。スキムミルクを加えることでさらにカルシウム摂取量がUP！

エネルギー：162kcal カルシウム：116mg

材料（2人分）

里芋…180g

桜エビ（粗く刻む）…大さじ1

青ネギ（小口切り）…3本分

醤油…大さじ1/2

みりん…大さじ1

ごま油…大さじ1/2

<A>

小麦粉…大さじ1

スキムミルク…大さじ1

片栗粉…大さじ1

塩・こしょう…少々



<作り方>

- ①里芋は皮をむいて、やわらかくなるまで茹でる。水を切り、ボウルに移して熱いうちにつぶしておく。
- ②①に<A>を入れて混ぜ、桜エビと青ネギを加え、4等分の円形にまとめる。
- ③フライパンを温めてごま油をなじませ、②を入れて両面きつね色に焼く。
- ④しょうゆとみりんを加え、絡める。

鮭ときのこの豆乳グラタン

カルシウム



ビタミンD



ビタミンK



イソフラボン

カルシウムたっぷりに上に、吸収を促進するビタミンD、ビタミンK、イソフラボンなどの栄養素が豊富な美味しいグラタンです。吸収率をUPさせる為には材料の組み合わせも重要です！



材料（4人分）

無調整豆乳…200cc

牛乳…200cc

小麦粉…40g

オリーブ油…大さじ3

塩・こしょう…適量

鮭…200g

生椎茸・しめじ…各100g

玉ねぎ…80g

ブロッコリー…1/2房

砂糖…小さじ1

味噌…小さじ1

しょうゆ…大さじ1と1/2

チーズ…60g

パン粉…適量

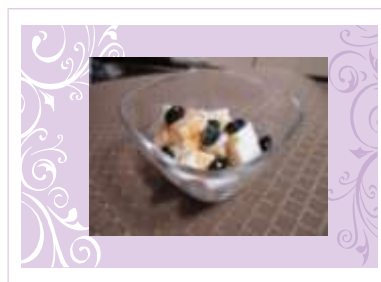
エネルギー：360kcal カルシウム：180mg

<作り方>

- ① 鍋にオリーブ油を熱し、弱火で小麦粉を炒める。なじんだら豆乳と牛乳を少しずつ加えてかき混ぜ、ソースを作る。（ダマにならないように注意）
- ② 鮭は小麦粉（分量外）をまぶして適量のオリーブ油で熱したフライパンで焼き、皿に盛る。
- ③ ②のフライパンで薄切りにした玉ねぎ、しいたけ、小房にわけたしめじを炒め、砂糖と醤油、味噌を加える。
- ④ ②に③とブロッコリー（さっと塩茹でする）、ホワイトソースを流し入れる。上にチーズをのせて、パン粉を散らし、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

黒豆とミルクかんのきな粉ソースかけ

牛乳でのばしたきなこソースがとろっとして
きなこの香りが口いっぱいになり、ツルっとした
ミルクかんと相性バツグン！
子供さんからお年寄りの方まで人気のデザートです☆



エネルギー：153kcal カルシウム：100mg

カルシウム



マグネシウム



イソフラボン

材料（4人分）

水…200ml

粉寒天…2g

砂糖…40g

牛乳…200ml

【きなこソース】

きなこ…大さじ4

砂糖…大さじ2

牛乳…大さじ3

黒豆の煮豆…100g（市販品）

<作り方>

- ① 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ火にかける。かき混ぜながら1～2分沸騰させて寒天を煮溶かす。
- ② さらに砂糖を加えて溶かしたら火を止め、人肌程度に温めた牛乳を加えて混ぜ合わせて容器に入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固め、1～1.5cm角に切る。
- ③ 【きなこソース】 きなこと砂糖を合わせてよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 器に②と黒豆の煮豆を盛り合わせ、③のソースをかける。