

# カルシウムたっぷりレシピ②！！

カルシウムを効率よく摂取するには、ビタミンD(しいたけ・小魚など)やビタミンK(納豆・海藻・緑黄色野菜)もしっかり食べましょう！

## サバ缶のチゲ

### 材料 (2人分)

サバ水煮缶	1缶(150g)
白菜キムチ	50g
白ねぎ	1/2本(50g)
木綿豆腐	1/2丁(150g)
にら	1/2束(50g)
大豆もやし	200g
ごま油	大1/2
A	にんにくすりおろし 少々
	酒 大2
	水 300ml
しょうゆ	大1/2
酢	小1

### 作り方

- ① 豆腐は一口大に切り、ねぎは斜め切り、にらは4cmの長さに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、ねぎとキムチを炒める。  
Aを加えて煮立たせ、サバ缶を缶汁ごと加え、豆腐としょうゆを入れて5分ほど煮る。
- ③ 酢とにら、大豆もやしを加えてさっと煮る。

### 1人あたり栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
302kcal	26.1g	15.3g	317mg	2.9mg	4.6g	1.9g

## 鮭とブロッコリーのミルクスープ

### 材料 (2人分)

鮭中骨水煮缶	1缶
玉ねぎ	1/3個
ブロッコリー	1/3株
しいたけ	2個
水	150ml
コンソメ顆粒	小1/2
スキムミルク	大1
牛乳	150ml
塩・こしょう	適宜

### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、玉ねぎはスライスする。  
しいたけも食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水とコンソメ顆粒を入れて煮立たせ、①を入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら、牛乳と鮭缶を汁ごと入れ沸騰させないように温める。
- ④ ③のスープを少し取り出し冷まして、スキムミルクを溶かして戻す。  
塩・こしょうで味を整える。

### 1人あたり栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
229kcal	23.0g	8.7g	255mg	1.8mg	3.6g	1.9g

### スキムミルクを活用しよう！

スキムミルクは、脱脂乳を粉末に加工したものです。  
スキムミルク10gで牛乳100ccと同等のカルシウムを含んでいるので脂質が気になる方におすすめです。  
味の邪魔にならず、熱を加えても栄養価も変わらないためハンバーグや味噌汁などにも混ぜ込んで使うことができます。