

カルシウムたっぷり レシピ③ !!

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）も食べましょう！

切り干し大根と アサリの煮物

材料（2人分）

アサリ水煮缶… 1缶(120g)
にんじん……………40g
切り干し大根……………20g
☆水……………100ml
☆砂糖・しょうゆ…各大1/2
青ねぎ……………適宜

アサリのだしを染み込ませていつもよりうま味アップ！

作り方

- ① 切り干し大根は水でよく洗い、ザルにあげておき戻す。にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に①とアサリ缶の汁、☆を入れて煮立たせる。煮立ったら弱火にして15分煮る。
- ③ アサリを加えて5分ほど煮て、火を消して味を含ませる。
- ④ 器に盛り、青ねぎをのせる。

1人あたり	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
栄養量	118kcal	13.7g	1.5g	127mg	18.3mg	2.3g	1.2g

鮭とおからの 海苔ふりかけ

材料（4人分）

鮭の水煮缶… 1缶(150g)
小松菜……………2株
サラダ油……………小2
しょうゆ……………小1
乾燥おから……………20g
焼きのり……………1/2枚

切り身魚はカルシウム量が意外と少ないです。骨ごと食べられる缶詰やししゃもなど丸ごと食べられる魚を選びましょう。

作り方

- ① 小松菜はみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。鮭缶を汁ごと入れ、鮭を潰しながら、水分を飛ばすように炒める。鮭がパラパラになったら、しょうゆを加える。
- ③ おからを加え、焼きのりを細かくちぎって入れて全体をよく混ぜる。

1人あたり	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
栄養量	102kcal	9.3g	5.4g	121mg	1.0mg	2.8g	0.4g

厚揚げキーマカレー

材料（4人分）

厚揚げ……………1枚
合いびき肉……………200g
玉ねぎ……………1/2個
にんじん……………1/3本
すりおろししょうが…大1
サラダ油……………小2
☆トマトジュース…200ml
☆水……………100ml
カレールー……………4皿分

豆腐や厚揚げはカルシウム豊富！アレンジ料理でたくさん使いたいですね。ただし、豆乳は牛乳の1/7しかカルシウムはとれないので注意しましょう。

作り方

- ① 厚揚げは1cmの角切り、玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとにんじん、しょうがを炒める。しんなりとしたら合いびき肉を加え焼き色がつくまで炒めたら、厚揚げを加えてさらに炒める。
- ③ ☆を入れて10分ほど煮て、火を止めカレールーを加えて溶かし、火をつけて5分ほど煮てとろみをつける。
- ④ ご飯を盛った器に盛りつける。

1人あたり	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
栄養量	305kcal	15.5g	21.2g	148mg	3.1mg	2.1g	1.2g