

カルシウムがたっぷりとれるレシピの紹介

レトルトカレーを使う簡単ドリアです。

主食



栄養成分表 (1人あたりの含有量)

<p>456 kcal エネルギー</p>	13.1 g たんぱく質
	12.4 g 脂質
	70.5 g 炭水化物
	2.6 g 食塩相当量
	184 mg カルシウム
調理時間 20分	

カレードリア

カルシウム

材料 (2人分)

ご飯……260g
レトルトカレー……1人前
ミニトマト……6個(60g)
ミックスベジタブル……80g
植物油(オリーブオイル等)……2g
小麦粉……5g(小さじ2弱)
牛乳……100ml
塩……1g
とけるスライスチーズ……2枚

作り方

- ①ご飯とレトルトカレーをよく混ぜ合わせる。
- ②ミックスベジタブルを耐熱容器に入れ、500W4分加熱し十分火を通す。
- ③②に油をよく混ぜ、さらに小麦粉を加えてよく混ぜ、だまがなくなったら牛乳を少量ずつ入れてよく混ぜる。塩を入れさらに混ぜる。
- ④③を電子レンジ500Wで2分加熱し、よくかき混ぜてさらに1分程度加熱し、かき混ぜホワイトソースをつくる。(とろみがついたらOK)
- ⑤①を500Wで4分加熱し、カレーピラフ風にし、深皿に2等分する。
- ⑥カレーピラフにスライスしたプチトマトをのせたらホワイトソースをかけ、さらにスライスチーズをのせる。
- ⑦魚焼きグリルで、スライスチーズにこんがり焼き色がつくまで焼いて、できあがり。

植物油をバターにすると風味がよくなります。ホワイトソースはシチューやグラタンなどにも応用できます。

カルシウムたっぷり！

主食



栄養成分表 (1人あたりの含有量)

<p>232 kcal エネルギー</p>	6.4 g たんぱく質
	4.4 g 脂質
	40.4 g 炭水化物
	0.3 g 食塩相当量
	101 mg カルシウム
調理時間 55分(炊く時間45分)	

油揚げと桜えびの混ぜご飯

カルシウム

材料 (4人分)

米……200g
水……240g(米の1.2倍量)
めんつゆ(3倍濃縮)……12g
油揚げ……28g(1枚半)
桜えび……6g
白すりごま……16g(大さじ2)
青のり……2g

作り方

- ①油揚げは油抜きをして横半分に切り、3～5mmに刻む。
- ②洗米して水、めんつゆを加えて混ぜ、桜えび、油揚げを加えて炊く。
- ③炊き上がったたら白すりごま、青のりを加えて混ぜる。

桜えびのカルシウムは100gあたり2000mgと、とても多く含まれています。油揚げやごまにもカルシウムが含まれています。

<ごまについて>
カルシウムをたっぷり含みますが栄養素を吸収しづらいので、食べる前に煎ってさらに、すってから使うと吸収率がアップします。

カルシウムたっぷり！

副菜



切干大根のサラダ

カルシウム

材料（4人分）

切干大根……40g
しめじ……80g
にんじん……40g
水菜……60g
かにかま……8本
梅干し(果肉)……20g
ポン酢……16g
ごま油……8g(小さじ2)
砂糖……4g(小さじ1と1/3)

作り方

①切干大根は水で汚れを落とし、20分ぐらい戻してから水気を切り、2～3cmに切る。
②しめじは小房に分け、にんじんは千切りにしてさっと茹で、水気を切る。
③水菜は3cmに切り、かにかまは裂く。
④梅干しはたたいて調味料と混ぜる。
⑤①～④を和える。
※梅干しがなければいちごジャム5gでも代用できます。(分量のポン酢とごま油に、砂糖の代わりに塩こしょう少々と合わせる)

栄養成分表（1人あたりの含有量）

	4.6	g	たんぱく質
	2.3	g	脂質
	13.8	g	炭水化物
	1.1	g	食塩相当量
	111	mg	カルシウム
調理時間 25分			

カルシウムは吸収されにくい栄養素ですが、梅干しのクエン酸と一緒に摂ることで吸収を助けてくれます。

<切り干し大根について>

乾燥させることで生の大根よりも甘みが増し栄養価も高くなります。100g中カルシウムを500mg含みます。戻し汁にも栄養が含まれるので戻し汁も利用するのがお勧めです

カルシウムたっぷり！

主菜



じゃがいもと鯖のハンバーグ

カルシウム

材料（4人分）

じゃがいも……400g(中2個)
鯖の水煮缶……160g
スライスチーズ……4枚
万能ねぎ……32g
片栗粉……24g(大さじ2と2/3)
マヨネーズ……16g(大さじ1と1/3)
キャベツ……2枚
ミニトマト……8個

作り方

①じゃがいもは皮をむき1/4に切って茹でる。鯖の缶詰は汁を切り、万能ねぎは小口切りにする。
②ビニール袋にAを入れて潰しながら混ぜ、小判型に成型する。
③油を熱したフライパンで焼き色がつくまで中火で焼く。
④ざく切りにしてゆでたキャベツ、ミニトマトと盛り付ける。

栄養成分表（1人あたりの含有量）

	14.4	g	たんぱく質
	11.9	g	脂質
	26	g	炭水化物
	0.9	g	食塩相当量
	227	mg	カルシウム
調理時間 25分			

鯖は缶詰にすることで骨まで食べることができ、生の鯖よりもカルシウムを多く摂取できます。缶詰の汁にも栄養や旨みがあるので、味噌汁や煮物などに活用してみてください。

<骨について>

骨は日々、生まれ変わっています。「破骨細胞」が骨をこわし「骨芽細胞」が骨をつくっています。骨の健康のためには、その材料となる栄養素（カルシウム・たんぱく質など）をとることが大切です。日々の食生活を振り返り、コツコツカルシウムをとるようにしましょう。

