

# ～健康づくり栄養教室～

## 骨粗鬆症予防の食事

平成27年度 8月21日(金)  
10:00～13:00 宇都宮市保健センター

### メニュー

- ◆ごはん
- ◆キーマカレー
- ◆野菜とひじきの彩りサラダ
- ◆切干大根の煮物
- ◆フルーツヨーグルト



#### 【1人1食分の栄養価】

エネルギー570Kcal/たんぱく質21.4g/脂質16.2g/炭水化物85.2g/  
カルシウム293mg/塩分2.3

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう！

☆計量スプーン ・大さじ 15cc (ml) ・小さじ 5cc (ml) ・小小さじ 2.5cc (ml)  
☆計量カップ 200cc (ml) <参考>1合は180cc (ml) です。

#### ■ ごはん

材料	分量(1人分)
ごはん	150 g

1人分の栄養価: エネルギー252Kcal/たんぱく質3.8g/脂質0.5g/炭水化物55.7g/カルシウム5mg/塩分

#### ■ キーマカレー

材料	分量(1人分)
豚赤身ひき肉	40 g
玉ねぎ	40 g
にんじん	10 g
おろしにんにく	小さじ1/4
おろししょうが	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1/2
カレー粉	小さじ2
トマトピューレ	大さじ2
A プレーンヨーグルト	大さじ1
水	大さじ1と1/3
コンソメ顆粒	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々
ゆで大豆	20 g

#### 〈作り方〉

- 1 玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を入れ、おろしにんにく・おろししょうがを香りが立つまで炒め、①の玉ねぎ・にんじんを加え炒める。
- 3 ②にひき肉を加え、水分がなくなるまでよく炒めAとゆで大豆を加えて煮る。
- 4 器にごはんとキーマカレーを盛り付ける。



1人分の栄養価: エネルギー165Kcal/たんぱく質12.6g/脂質10.5g/炭水化物13.2g/カルシウム79mg/塩分0.9g

## ■ 野菜とひじきの彩りサラダ

材料	分量 (1人分)
れんこん	20g
芽ひじき (乾)	2g
にんじん	20g
ほうれん草	20g
コーン (缶詰)	5g
B	
しょうゆ	小さじ2/3
砂糖	少々
レモン汁	少々
C	
マヨネーズ	小さじ1
塩	少々
ごま	少々

### 〈作り方〉

- 1 れんこんとにんじんは厚さ2mmの半月切り (またはいちょう切り) にし、れんこんは酢水にさらす。ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
- 2 れんこん・にんじん・ひじきをさっとゆで、水気を切り、Bの調味料で和えておく。
- 3 2にコーン・ほうれん草を加えて、Cで和える。



〔 1人分の栄養価: エネルギー73Kcal/たんぱく質1.8g/脂質3.9g/炭水化物5.9g/カルシウム56mg/塩分0.9g 〕

## ■ 切干大根の煮物

材料	分量 (1人分)
切干大根	5g
小松菜	30g
サクラエビ	1g
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
酒	小さじ1
だし汁	60cc

### 〈作り方〉

- 1 切干大根はたっぷりの水でもどし、水気をしぼって一口大に切る。小松菜は硬めにゆで、3cm長さに切る。
- 2 鍋にだし汁と調味料、①の切干大根、サクラエビを入れ、煮含める。
- 3 仕上げに小松菜を加え、煮汁をなじませる。



〔 1人分の栄養価: エネルギー39Kcal/たんぱく質1.6g/脂質0.1g/炭水化物5.6g/カルシウム99mg/塩分0.5g 〕

## ■ フルーツヨーグルト

材料	分量 (1人分)
プレーンヨーグルト	40g
キーウィフルーツ	15g
りんご	15g

### 〈作り方〉

- 1 キーウィフルーツとりんごは皮をむいていちょう切りにする。
- 2 器にヨーグルトと果物を盛り合わせる。



〔 1人分の栄養価: エネルギー41Kcal/たんぱく質1.6g/脂質1.2g/炭水化物4.8g/カルシウム54mg/塩分0g 〕

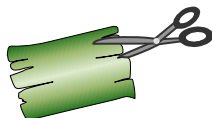
## おいしさの決め手!

## だしのとり方

### 昆布 & 削り節

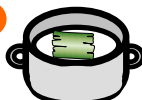
- 材料  
 でき上がり量 3カップ  
 ・水…4カップ  
 ・昆布… 6g  
 ・削り節…12g

①



昆布はかたくしぼったぬれぶきんで表面についた汚れを落とし、うまみが出やすいよう、はさみで両端に切れ込みを入れ

②



鍋に分量の水を入れ、昆布をひたす。30分～1時間つけてふやかしてから火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。

③



沸騰したら、削り節を一度に加える。すぐに火を止めてしばらくおき、削り節が鍋の底のほうに沈むのを待つ。

④



ざるにキッチンペーパーを敷き、③をこす。このときにしぼると苦味が出てしまうため、しぼらないように注意する。