

生涯骨太クッキング

～長崎市食生活改善推進協議会 長崎西・南・北支部～

◎豆腐ハンバーグきのこソース

豆腐ハンバーグにカルシウムを多く含む切り干し大根やチーズをプラスしました。きのこに含まれるビタミンDと組み合わせることで、体内のカルシウムの吸収をよくします。

(1人分の栄養価)

エネルギー： 256 kcal
たんぱく質： 18.2 g
脂 質： 14.4 g
炭水化物： 18.3 g
食塩相当量： 1.2 g
カルシウム： 170 mg

材料	分量 (2人分)	作り方
木綿豆腐	1/4 丁 (100g)	① 豆腐は水を切る。切り干し大根は水につけて戻し、みじん切り、玉ねぎもみじん切りにする。チーズは1枚を4等分にする。 ② しいたけは千切り、えのき茸は石づきを落とし、4cmの長さに切る。 ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れ、切り干し大根と玉ねぎを炒める。 ④ ビニール手袋を着用して、ボウルにひき肉を入れ、塩、こしょうを加えよくこねる。豆腐、粗熱を取った③とパン粉、片栗粉を加えさらに混ぜる。4等分にし、小判型に丸める。 ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて両面色よく焼いて、チーズをのせ蓋をし、火を止める。 ⑥ 鍋にAの調味料を煮立てて、②のしいたけとえのき、Bの調味料を加え、片栗粉でとろみをつける。 ⑦ 器に盛ったハンバーグに⑥のソースをかけレタスを添える。
切り干し大根	20g	
玉ねぎ	小 1/4 個 (30g)	
サラダ油	小さじ 1/2	
鶏ひき肉	100 g	
パン粉	大さじ 1	
塩	小さじ 1/10	
こしょう	少々	
片栗粉	小さじ 1	
スライスチーズ	1 枚	
サラダ油	小さじ 1	
えのき茸	1/2 袋	
生椎茸	(2 枚) 30g	
A 水	100ml	
鶏がらスープの素	小さじ 1/2	
砂糖	小さじ 1/2	
B しょうゆ	小さじ 1	
酢	小さじ 1	
片栗粉	小さじ 1/2	
水	小さじ 1	
レタス	1 枚 (20 g)	



◎三色ナムル

小松菜、しらす干しはカルシウムを多く含む食品です。
電子レンジでの調理もできます。
電子レンジの場合は、耐熱ボウルに小松菜、もやし、人参を入れて、ふんわりとラップをかけ、600W の電子レンジで3分間加熱し、調味料を加えて混ぜたら完成！

(1 人分の栄養価)

エネルギー： 36 kcal

たんぱく質： 2.4 g

脂 質： 1.6 g

炭 水 化 物： 3.7 g

食塩相当量： 0.8 g

カルシウム： 110 mg

材料	分量 (2 人分)	作り方
小松菜 もやし 人参 しらす干し A ごま油 砂糖 しょうゆ 白ごま	2 株 (100g) 1/5 袋 (20g) 2 cm長さ (20g) 大さじ 1 (4g) 小さじ 1/2 小さじ 1/2 大さじ 1/2 小さじ 1/2	① 小松菜は根を切ってよく洗い、茹でたらザルにあげて流水で冷ます。その後、しっかりと水気を絞って、3 cm の長さに切る。 ② 千切りにした人参ともやしはさっと茹でてザルにあげて、冷まし水気を絞る。しらす干しは熱湯をかける。 ③ A の調味料を合わせておく。 ④ ボウルに①と②を入れて混ぜ、③を加えて和える。



◎ミルクコーヒーゼリー

牛乳とスキムミルクで、カルシウムを手軽にとることができます。

(1 人分の栄養価)

エネルギー： 85 kcal
たんぱく質： 3.8 g
脂 質： 3.4 g
炭水化物： 11.0 g
食塩相当量： 0.1 g
カルシウム： 120 mg

材料	分量 (4 人分)	作り方
牛乳 粉寒天 インスタトコーヒー 砂糖 スキムミルク コーヒー用クリーム	300ml 2 g (1/2 本) 大さじ 1 大さじ 2 大さじ 2 2 個	① 鍋に寒天、砂糖、スキムミルクを入れてよく混ぜておく。 ② ①に牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、中火にかけてゆっくり混ぜながら溶かす。 ③ ②にインスタトコーヒーを入れて溶かし、煮立ったら火を弱めて 2 分位混ぜながら、煮溶かす。 ④ 型に流し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤ ④を切り分けて器に盛り、上からコーヒー用クリームをかける。

