

鮭と大根の和風スープ、キャベツのチーズ焼きカレー仕立て、 パインのアップサイドダウンケーキ

乳製品を沢山使ったカルシウムたっぷりメニューです。

カルシウムは成長期の子どもはもちろん大人にも大切な栄養素です。カルシウムが不足すると骨がすかすかになってもろくなり、骨折の恐れがあります。この状態を骨粗しょう症と言います。カルシウムをとって丈夫な骨をつくりましょう！！

カルシウムが多い食品：牛乳・乳製品・大豆製品・海藻・小魚・緑黄色野菜

●カルシウムは含まれる食品によって腸からの吸収率が異なります。

最も吸収率が良い食品は乳製品です。1日1回は乳製品を摂るように心がけましょう。



《ご飯》

| 材 料 | 4人分 |
|-----------|-----|
| 米 | 2 合 |
| (ご飯で150g) | |

1人分の栄養量

| | | | |
|--------|---------|--------|------|
| ・エネルギー | 252kcal | ・たんぱく質 | 3.8g |
| ・脂質 | 0.4g | ・カルシウム | 5mg |
| ・塩分相当量 | 0.0g | | |

1食の栄養量

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 757kcal |
| ・たんぱく質 | 33.8g |
| ・脂質 | 20.2g |
| ・カルシウム | 395mg |
| ・塩分相当量 | 2.7g |

《鮭と大根の和風スープ》

| 材 料 | 4人分 |
|----------|--------|
| 大根 | 500g |
| 生鮭 | 240g |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| バター | 10g |
| 小麦粉(薄力粉) | 大さじ2 |
| 水 | 400ml |
| だしの素 | 小さじ1 |
| 牛乳 | 400ml |
| 味噌 | 大さじ1 |
| グリーンピース | 大さじ2 |
| 粉山椒 | 適宜 |

1人分の栄養量

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 221kcal |
| ・たんぱく質 | 18.8g |
| ・脂質 | 8.8g |
| ・カルシウム | 158mg |



つくりかた

- ① 大根は大きめの乱切りにし、水から15分下茹でする。鮭は塩をふり、少しおいて水気を取り、1切れを3~4つにそぎ切りにする。
- ② 厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。
- ③ ②の鍋に①の大根を入れて炒め、小麦粉をふり入れる。水、だしの素を加えてあくを取りながら、大根がやわらかくなるまで煮て鮭を戻す。
- ④ ③に牛乳を加え、味噌を溶き入れて、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、グリーンピースを散らし、お好みで粉山椒をふる。

《キャベツのチーズ焼き カレー仕立て》

| 材 料 | 4人分 |
|------|--------|
| しめじ | 50g |
| トマト | 75g |
| キャベツ | 320g |
| ベーコン | 30g |
| だし汁 | 200ml |
| カレー粉 | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/5 |
| 粉チーズ | 大さじ4 |
| パン粉 | 大さじ1 |

1人分の栄養量

| | |
|--------|--------|
| ・エネルギー | 91kcal |
| ・たんぱく質 | 6.0g |
| ・脂質 | 5.2g |
| ・カルシウム | 120mg |
| ・塩分相当量 | 0.9g |

つくりかた

- ① しめじは小房に分け、トマトは1cm角切りにする。
- ② キャベツはさっと茹でて芯をそぐ。芯は薄切りにし、せん切りにしたベーコンと一緒にキャベツの葉で巻く。
- ③ 鍋に①, ②, だし汁, カレー粉, 塩を入れて火にかけて、沸騰したらキャベツに味が染み込むまで弱火で煮る。
- ④ ③のキャベツを取り出し、食べやすい大きさに切って耐熱容器に並べ、③の残りの材料と汁を加える。キャベツの上に粉チーズ、パン粉を散らし、オーブントースターできつね色に焼く。



《パインのアップサイドダウンケーキ》

| 材 料 | 4人分 |
|------------|--------|
| パイナップル(缶詰) | 90g |
| バター | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 10g |
| 牛乳 | 90ml |
| 卵 | 1/2個 |
| ホットケーキMIX | 100g |
| スキムミルク | 10g |
| 溶かしバター | 10g |
| 無糖ヨーグルト | 100g |
| 砂糖 | 小さじ1 |

1人分の栄養量

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 193kcal |
| ・たんぱく質 | 5.2g |
| ・脂質 | 5.8g |
| ・カルシウム | 112mg |
| ・塩分相当量 | 0.4g |

つくりかた

- ① パイナップルは水気を切り、1枚はそのまま、2枚は半分に切る。
- ② フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、中央に丸のままのパイナップルをおく。その四方に①の半分に切ったパイナップルを切った面を外側に向けておく。
- ③ ボウルに牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルクを加える。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②のフライパンに③の生地を流し入れて蓋をし、強火で1分、弱火で5分程焼く。表面が乾き、焼き面がきつね色になったら返して中まで火を通す。
- ⑤ 切り分けて器に盛り付け、ヨーグルトを添える。

