

# カルシウムアップ！かみかみメニュー



## ✿ ご飯 ✿

1人分（約120g）⇒【エネルギー：202kcal 塩分：0g】

## ✿ 鶏肉のレモンソース ✿

1人分 ⇒【エネルギー：158kcal 塩分：0.6g  
カルシウム：6mg】

### < 材料（4人分） >

鶏もも肉	300g
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
サラダ油	適量
白ネギ	7cm
ごま油	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/4

### < 作り方 >

- ① 器に、みじん切りにした白ねぎ・ごま油・レモン汁・塩・砂糖を入れてよく混ぜる。
- ② 鶏もも肉を一口大に切ってボールに入れ、酒・砂糖・塩を揉み込んで10分くらい置く。
- ③ フライパンを熱して油を入れ、鶏もも肉を入れてふたをして焼く。両面をしっかり焼く。
- ④ 鶏もも肉をお皿に盛り付け、1のねぎ塩だれをかける。



レモンに多く含まれるクエン酸にはカルシウムを溶けやすい形に変えるチカラがあります。

## ❖ 野菜と昆布のきんぴら ❖

1人分 ⇒ 【 エネルギー： 69kcal 塩分：0.6g  
カルシウム：51mg 】

### 材 料（ 4人分 ）

人参	小1本
エリンギ	1本
しらたき	1/2袋
さつま揚げ	小1枚
だし昆布	約3cm
サラダ油	適量
醤油	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
白ごま	小さじ1

### 作 り 方

- ① 野菜、さつま揚げはマッチ棒くらいの太さに切る。
- ② 昆布はキッチンバサミで細く切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、野菜、さつま揚げ、昆布を入れて炒める。しんなりしたら A を入れる。最後に白ごまを散らす。

野菜は何でも◎。  
昆布は水戻ししないでそのまま炒めます。



## ❖ 野菜たっぷり！生姜みそ汁 ❖

1人分 ⇒ 【 エネルギー： 32kcal 塩分：0.9g  
カルシウム：72mg 】

### < 材料（4人分） >

小松菜	1/3束
マイタケ	1/2株
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3本
生姜	少々
だし汁	600ml
味噌	小さじ4

### 作 り 方

- ① 小松菜は1cm幅に切る。マイタケは、食べやすい大きさにほぐす。玉葱は薄切り、人参は千切りにする。生姜はすりおろす。
- ② 鍋にだし汁を入れ、①を加える。野菜に火が通ったら、味噌を溶き入れる。

マイタケは、ビタミンDを含み、ビタミンDは、体内ではカルシウムやリンの吸収を促進する働きがある。そのため、歯や骨などを丈夫に保つのに必要な栄養素です。



## ❖ ヨーグルト蒸しパン ❖

1個分 ⇒ 【 エネルギー： 150kcal 塩分：0.3g  
カルシウム：63mg 】

### < 材料（8個分） >

ホットケーキミックス	200g
プレーンヨーグルト	100g
牛乳	100ml
さつまいも	200g
サラダ油	大さじ1

### < 作 り 方 >

- ① さつまいもを適当な大きさに切って、レンジでやわらかくします。さつまいもがやわらかくなったら、1cm角に切ります。
- ② 全部の材料を混ぜ合わせたら、型に生地を流します。
- ③ 蒸し器で10分～15分くらいで出来上がり♪



**エネルギー： 611kcal 塩分：2.4g カルシウム：194mg**

カルシウム 1日の推奨（女性）量：600～650mg