

# 「骨粗しょう症予防食」レシピ紹介

亀山市食生活改善推進協議会



一人分の栄養価	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
サンマかば焼きののり巻き	299	8.2	5.5	97	0.8
カッターチーズの白和え風サラダ	91	4.0	6.5	111	0.6
鶏肉と野菜のとりみ煮	112	13.6	1.1	74	1.1
合計	502	25.8	13.1	282	2.5

甘納豆ケーキ	173	4.1	7.7	63	0.2
--------	-----	-----	-----	----	-----

# ☆サンマかば焼きののり巻き☆



(4人分)

ご飯……………	500 g	
A {	酢……………	大さじ 2
	砂糖…………	大さじ 1・1/2
	塩……………	小さじ 1/3

サンマのかば焼き缶 ……1 缶 (80 g)	
カイワレ……………	20g
白ゴマ……………	大さじ 1
焼きのり……………	2 枚
きゅうり……………	30g
人 参……………	30g

## 作り方

- ① 温かいご飯にすし酢 (A) を加え、切るように混ぜ、冷ます。
- ② 缶詰の汁気を切る。きゅうりと人参は細切りにする。人参はサッと茹でる。
- ③ 巻きすにのりをのせ、上にすし飯を奥 3 cmほど残して広げる。
- ④ 手前にサンマかば焼きとカイワレ・きゅうり・人参を横長に乗せてゴマを振る。
- ⑤ 手前からしっかりと巻き、切り分ける。

# ☆カッテージチーズの白和え風サラダ☆



(4人分)

水 菜	80g
パプリカ (赤)	60g
パプリカ (黄)	60g
ひじき (乾燥)	12g
オリーブオイル	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
A	
カッテージチーズ	70g
マヨネーズ	大さじ1・1/2
白すりごま	大さじ1・1/2

## 作り方

- ① ひじきはサッと洗い、かぶるくらいの水にししばらく漬けてから、サッと茹でる。
- ② パプリカは種とワタを取り、横半分に切って縦細切りにする。
- ③ 水菜は熱湯で茹で、水にとって冷まし、水気を絞って3~4cmの長さに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、ひじきを1分ほど炒め、パプリカを加えさらに1分ほど炒め、しょうゆを加えて炒め、粗熱を取る。
- ⑤ ボウルに (A) の材料を合わせて、水菜と④を加えて和える。

# ☆鶏肉と野菜のとろみ煮☆



(4人分)

鶏むね肉(皮なし) …… 200g

A [ 塩 …… 少々  
酒 …… 大さじ1

片栗粉 …… 大さじ1

人参 …… 80g

生椎茸 …… 6個(90g)

小松菜 …… 150g

だし汁 …… 350ml

B [ しょう油 …… 大さじ1・1/2  
みりん …… 大さじ1・1/2  
砂糖 …… 小さじ1・1/2

ワサビ …… 適量

作り方

- ① 鶏肉は1cm厚さの一口大のそぎ切りにし(A)をまぶしてしばらくおく。
- ② 椎茸は軸を切って半分に切る。人参は5ミリ厚さの輪切りにする。小松菜は熱湯で下茹でして、4cm長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て(B)を加え、人参と椎茸を加えて、蓋をして弱火で8分ほど煮る。
- ④ 鶏むね肉の汁気を軽くふき取り、片栗粉をまぶして③に加えて弱火でじっくり煮る。鶏肉に火が通ったら、小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みでワサビを添える。

ちょっと一息…

# ☆甘納豆ケーキ☆



ケーキ型 18 cm

ホットケーキミックス…………… 200g  
スキムミルク…………… 大さじ 2  
バター（無塩）…………… 50g  
甘納豆…………… 60g

A { 卵…………… 1個  
牛乳……………100 cc  
砂糖……………30g

作り方

- ① バターを溶かしておく。
- ② ホットケーキミックスとスキムミルクを混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに（A）を入れてよく混ぜ合わせる。そこに②を加えて、ダマができないようにまぜ、さらに①を加えて混ぜる。
- ④ 甘納豆の半量を加えざっくりと混ぜて、型に流し込む。その上に残りの甘納豆を散らす。
- ⑤ 200℃に温めたオーブンで 20 分焼く。焼けたらオーブンから取り出して、粗熱が取れたら型から外して切り分ける。