

「骨粗鬆症予防食」

(生涯骨太クッキング)

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)
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0
鮭のヨーグルトタルタルソースかけ	165	15.0	9.5	136	0.6
おからと野菜のポテサラ風	104	3.5	6.5	55	0.6
きのこ根菜みそ汁	59	1.9	2.7	27	0.9
合計	580	24.2	19.2	223	2.1

☆鮭のヨーグルトタルタルソースかけ☆



(4人分)

生鮭	4切れ (240g)
塩	少々
酒	大さじ2
生わかめ	80g
小松菜	80g
人参	40g
タルタルソース	
A { ヨーグルト	70g
粉チーズ	18g
塩・コショウ	少々

作り方

- ① 魚に塩を振り、15分ほど置き、水気を拭きとる。
- ② わかめ・小松菜は茹でて食べやすい大きさに切る。
人参(千切り)はゆでる。
- ③ Aは混ぜておく。
- ④ 耐熱容器に魚をのせ、酒を回しかけラップをかけて、電子レンジ500wで5分加熱する。
- ⑤ ②の具材をお皿に盛り、④の魚をのせて③のソースをかける。

※魚は白身魚を使っても良い。

※塩蔵わかめを使う場合は25gを良く洗い、サッと茹でる。

☆おからと野菜のポテサラ風☆



(4人分)

おから	80g
きゅうり	50g
人参	40g
コーン	40g
魚肉ソーセージ	40g
A	
牛乳	大きじ1
マヨネーズ	大きじ2
めんつゆ (2倍濃縮)	小さじ1・1/2
プレーンヨーグルト	大きじ2
塩・コショウ	少々

作り方

- ① おからは耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで500wで3分加熱して、余熱が取れたら、Aを上から順に加えて混ぜていく。
- ② きゅうりは小口切りにし、塩水(分量外)にさらし、しんなりしたら水気をしぼる。人参はいちょう切りにしラップに包み、レンジで500wで1~2分加熱する。ソーセージは半月切りにする。
- ③ ①に②、コーンと魚肉ソーセージを入れよく混ぜ、塩・コショウで味をととのえる。

☆きのここと根菜みそ汁☆



(4人分)

大根	50g
人参	40g
里芋	小2個
ごぼう	50g
しめじ	1/2袋
ごま油	小さじ2
だし汁	500ml
みそ	30g
細ネギ	適量

作り方

- ① 大根・人参・里芋はそれぞれいちょう切りにする。ごぼうはささがき水に浸けあく抜きをして、水気を切る。しめじは石づきを取りほぐす。
- ② 鍋にごま油を入れ、①の野菜を炒めてだし汁を入れ野菜に火が通ったらみそを溶く。
- ③ 味噌汁を器に盛り、細ネギの小口切りを散らす。

ちょっと一息…

☆かぼちゃ団子入り汁粉☆



(4人分)

かぼちゃ	70g
白玉粉	40g
砂糖	20g
こしあん	100g
牛乳	200ml

作り方

- ① かぼちゃは薄切りにして水にさらす。
耐熱皿に入れラップをかけ電子レンジ 500w
で2~3分加熱してつぶす。
- ② 白玉粉に①のかぼちゃ・砂糖を入れ水（大き
じ 2~3）を少しずつ入れながら耳たぶ位の
固さに練る。12個に丸めて中央を少しくぼ
ませる。
- ③ 沸騰した湯の中に②を入れゆでる。団子が浮
き上がってきて1分程茹でて、冷水に取る。
- ④ 鍋に牛乳をいれて、こしあんを入れ煮溶かす
- ⑤ ③のかぼちゃ団子を器に入れて④の汁をそ
そぐ。