

「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)
ごはん(130g)	203	3.3	0.4	0	0
ミートボールのトマト煮ヨーグルト添え	211	14.8	10.9	144	1.2
わかめときゅうりの炒め物	42	1.9	2.7	39	0.6
さけるチーズとポテトのサラダ	96	2.9	8.5	60	0.9
合 計	552	22.9	22.5	243	2.7

豆入りかるかん	93	1.8	0.2	12	0.05
---------	----	-----	-----	----	------

☆ミートボールのトマト煮ヨーグルト添え☆



材料 (4人分)

鶏ひき肉	180 g	
木綿豆腐	180 g	
玉ねぎ	90 g	
A	パン粉（乾）	大さじ 4
	塩	一つまみ
	こしょう	少々
小松菜	120 g	
玉ねぎ	90 g	
エリンギ	90 g	
B	トマト缶	350 g
	めんつゆ（2 倍濃縮）	大さじ 1
	コンソメ	固形 3/4 個
	砂糖	大さじ 1
	水	180 g
オリーブオイル	小さじ 2	
プレーンヨーグルト	100 g	

作り方

- ① ヨーグルトはザルにキッチンペーパーを敷いて、水気を切る(15 分～20 分)
- ② ボウルに肉、豆腐、みじん切りにした玉ねぎ、Aを入れてよく混ぜ、12等分の小さめの小判形にする。
- ③ 小松菜はさっと茹で冷水にとって、水気を絞り 3cm 長さに切る。玉ねぎは薄切り、エリンギは長さを半分にして、くし切にする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を並べ焼き付ける。焼き色が付いたら裏返し十分に焼き、取り出す。
空いたフライパンに玉ねぎとエリンギを入れ炒める
- ⑤ 焼き色がついたらミートボールを入れ、Bを加えて沸騰したらふたをして 3 分煮る。
小松菜を加えて混ぜる。
- ⑥ 器に盛りつけ、①をのせる。

☆わかめときゅうりの炒め物☆



材料 (4人分)

わかめ (生)	80 g
きゅうり (正味)	120 g
しめじ	65 g
にんじん	15 g
おろしにんにく	小さじ 1/3
おろし生姜	小さじ 3/4
ごま油	小さじ 1 ・ 1/2
A	酒 大さじ 3/4
	しょうゆ 小さじ 1 ・ 1/2
こしょう	少々
白ごま	小さじ 3/4

作り方

- ① わかめは一口大に切り、きゅうりは縦半分に切り、スプーンで種をとり斜め 5 mm幅に切る。
しめじは石づきを除いて小房にわけ。
人参は細く千切りして、茹でる。
- ② フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくとおろし生姜を加え、香りが立ったら①を入れて炒める。
- ③ 全体に油が回ったらAを加えてこしょうをふり炒め合せる。
- ④ 器に盛り付け、白ごまをふる。

*卵の黄身 (かるかんの残り) をフライパンで炒り煮する。

☆さけるチーズとポテトサラダ☆



材料 (4人分)

じゃがいも	180g
にんじん	20g
さやいんげん	20g
さけるチーズ	2本
A	サラダ油 大さじ2
	レモン汁 大さじ1
	柚子こしょう 小さじ1
	(お好みで調整してください)
	塩 少々

作り方

- ①じゃがいも、にんじんは細くせん切り、さやいんげんは細い斜め切りにする。各野菜をさっと茹でてザルにあげ冷ます。
- ②さけるチーズは半分に切って、細かくさく。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。①・②を加えて混ぜ、器に盛る。

ちょっと一息...

☆豆入いかるかん☆



材料 (4個分)

長芋	50g
上新粉	40g
砂糖	25g
水	30 ml
卵白	1/2 個
甘納豆	40g
カップ	4 個

作り方

- ① 長芋をすりおろし、水、砂糖の 3/4 量を加えて混ぜる。
- ② ①に上新粉を入れ、混ぜる。
- ③ 別のボウルで卵白を泡立てる。泡がしっかりしてきたら、残りの砂糖を加えてさらにつのが立つまで泡立てる。
- ④ ②に③の半量を加えて泡立て器で混ぜる。残りの③を加えゴムベラで切るようよく混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器にカップを入れる。カップの高さの半分まで④の生地をいれて煮豆(飾り用に残しておく)を入れ、さらに残りの生地を入れる。上に煮豆を飾る。
- ⑥ 蒸し器で 15 分蒸す。