

「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	234	3.8	0.5	5	0
サバ缶のハンバーグきのこあんかけ	174	13.2	8.7	143	1.3
わかめときゅうりの炒め物	61	1.5	4.5	22	0.9
小松菜とトマトの味噌汁	36	2.3	1.5	55	1.0
合 計	505	20.8	15.2	225	3.2

ヨーグルトケーキ（1個分）	129	2.2	6.2	31	0.1
---------------	-----	-----	-----	----	-----

☆サバ缶のハンバーグきのこあんかけ☆



(4人分)

作り方

サバの水煮缶 (身)	120g	
A	木綿豆腐	200g
	玉ねぎ	80g
	溶き卵	1/2個
	パン粉	大さじ4
	おろし生姜	20g
	塩・コショウ	少々
サラダ油	小さじ2	
しめじ	80g	
えのきたけ	80g	
人参	30g	
だし汁	180ml	
B	酒	大さじ1
	しょうゆ	大1・1/2
	砂糖	小さじ1
	片栗粉	小さじ2
	水	大さじ1
青じそ	6枚	
トマト	1個	

- ① 豆腐はペーパーで包み、しっかり水気をきる。
玉ねぎはみじん切りにして油少々でしんなりするまで炒める
- ② ①とサバの身とAの材料をボウルに入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し②を小判形にして入れ、弱めの中火で蓋をして、両面をそれぞれ焼く。
- ④ しめじとえのきたけは石づきを切り、しめじは小房に分ける。
えのきたけは3等分に切る。
人参は3cm長さの細い千切りにしておく。
- ⑤ 小鍋にだし汁を入れて、④を加えて蓋をして3~4分煮る
Bの酒・しょうゆ・砂糖で味を調え
水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 焼き上がった③を器に盛り、⑤のきのこあんをかけ、青じその千切りをのせて、くし形に切ったトマトを添える。

☆わかめときゅうりの炒め物☆



(4人分)

塩蔵わかめ	20g	
きゅうり	120g	
しめじ	70g	
おろし生姜	7g	
ごま油	大さじ1・1/3	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1・1/3
	砂糖	小さじ1
コショウ	少々	
白ごま	小さじ1・1/3	

作り方

- ① 塩蔵わかめは水でよく洗い、さっと湯通しする。きゅうりは縦半分に切り、スプーンで種をとり斜め5mm幅に切る。しめじは石づきを除いて小房にわけける。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがを加え、香りが立ったらしめじを加えて火を通し、きゅうり・わかめを入れ炒める。
- ③ 全体に火が通ったらAで調味してコショウをふり炒め合わせる。
- ④ 器に盛り付け、白ごまをふる。

☆小松菜とトマトの味噌汁☆



(4人分)

小松菜	80g
玉ねぎ	60g
ミニトマト	8個
油あげ	小1枚
だし汁	600ml
味噌	32g

作り方

- ① 小松菜は熱湯で茹でて、水にとって3cm長さに切り水気を絞る。ミニトマトはヘタを取り横半分に切る。玉ねぎは薄切りにする。油揚げは縦半分に切り1cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁と玉ねぎ・油揚げを入れ火にかけて、玉ねぎに火が通ったらミニトマトと小松菜を入れ味噌を溶き入れ再び煮立ったら器に盛る。

ちょっと一息…

☆ヨーグルトケーキ（8個分）☆



（8個分）

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	4g
卵	1個
砂糖	65g
ヨーグルト	90g
サラダ油	40g
バニラオイル	少々
カップ	8個

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは振るっておく。
- ② ボウルに卵と砂糖を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ②にヨーグルトを入れてよく混ぜ、サラダ油を加え混ぜる。
- ④ ③に振るった粉とバニラオイルを入れ、切るように混ぜる。
- ⑤ ④の生地を型に入れ180度のオーブンで約25分焼く。