

「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 (150g)	234	3.8	0.5	5	0
鮭とキャベツのレモン蒸し	186	15.7	9.3	64	1.2
ズッキーニの香味漬け	31	2.5	1.5	51	0.6
シエンツウジャン	104	8.1	5.0	79	0.8
合計	555	30.1	16.3	199	2.6

オレンジパナコッタ	127	2.9	7.9	55	0
-----------	-----	-----	-----	----	---

☆ 鮭とキャベツのレモン蒸し ☆



材料 (4人分)

生鮭	4切れ (240g)
レモン	1個
キャベツ	250g
ミニトマト	8個
しめじ	100g
塩麴	小さじ2
オリーブオイル	小さじ2
白ワイン	大さじ3
バター	20g
胡椒	少々
パセリ	適宜

作り方

- ① レモンは黄色い皮の部分をむき、皮と実に分ける。実は8個の輪切りにする。ポリ袋に塩麴 (小さじ1)、オリーブオイル、レモンの皮、鮭を入れよくまぶし、15分以上漬ける。キャベツは2~3cmのざく切りにする。しめじは、ほぐす。バターは4個に切る。
- ② フライパンにキャベツを敷き、真ん中に鮭をのせ、まわりにしめじ、ミニトマトをちらし、輪切りのレモンをのせ残りの塩麴 (小さじ1)、白ワインを回しかける。蓋をして加熱し沸騰したら中火にし、8分蒸す。最後に鮭の上にバターを乗せ胡椒をふり火を止める。
- ③ 器に②を盛り、パセリを散らす。

☆シェントウジャン (台湾風豆乳スープ) ☆



材料 (4人分)

油揚げ	1枚
きくらげ (乾燥)	5g
レタス	100g
桜エビ	小さじ4 (4g)
味付けザーサイ	10g
無調整豆乳	520ml
酢	小さじ4
醤油	小さじ2
ラー油	少々

作り方

- ① 油揚げはフライパンで、色がつくまで焼き、細く短冊切りにする。
きくらげは水で戻しサッと茹で、千切りにする。
レタスは熱湯にサッと付け、冷水につけて水気を切り、食べやすく切る。ザーサイは細切りにする。
- ② 器に酢と醤油を入れる。鍋に豆乳を入れ沸騰直前まであたため、静かに器に注ぎ入れる。

②が固まってきたら、油揚げ、桜エビ、きくらげ、レタス、ザーサイをのせ、ラー油をぽたぽたと垂らす。

☆ズッキーニの香味漬け☆



材料 (4人分)

ズッキーニ	200 g
みょうが	1 本 (20 g)
しょうが	15 g
青じそ	3 枚
さけるチーズ	1 本
塩	小さじ 1/2
レモン果汁	小さじ 2

作り方

- ① ズッキーニは厚さ 2mm の薄切りにする。
みょうがは千切りにし、水にさらし水気を切る。
しょうがは皮をむき、細く千切りにする。
青じそは細く千切りにする。
さけるチーズは半分に切って細くほぐしておく。
- ② ポリ袋にズッキーニ・みょうが・しょうが・塩を入れ、よくもみこみ、袋の上から重しをのせ 20 分位置き、袋の外側から、よく絞る。
- ③ ②をボウルに移し、チーズ・レモン汁を加え混ぜる。
- ④ 器に③を盛り、青じそをのせる。

ちょっと一息...

☆オレンジパンナコッタ☆



材料 (4個分)

粉ゼラチン	5g
水	大さじ 2
オレンジ	1/2 個
牛乳	150 cc
生クリーム	60 cc
砂糖	25g
バニラエッセンス	少々
ラム酒	小さじ 1/3
ミントの葉	適量

作り方

- ① ゼラチンを分量の水にふり入れ、ふやかしておく。オレンジは果肉を取り出して飾り分を残し粗く刻む。(薄皮は綺麗に取り除く。)
- ② 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れ火にかけて砂糖を溶かし、沸騰直前に火からおろし①のゼラチンを加えてよく溶かす。バニラエッセンスを入れる。
- ③ ②の液が入った鍋底を氷水にあてて粗熱を取る。①のオレンジを加え、少しとろみがつくまで冷やし、ラム酒を加え容器に移す。冷蔵庫で約1時間冷やし仕上げに飾りのオレンジとミントの葉を飾る。