# 「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） | 炭水化物 （g） | カルシウム （mg） | 塩分 （g） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ごはん（130g） | 203 | 3.3 | 0.3 | 48.2 | 3 | 0 |
| チーズ入り肉巻き野菜 | 249 | 12.9 | 14.1 | 18.5 | 48 | 0.8 |
| カラフルひじき煮 | 82 | 2.4 | 5.4 | 6.7 | 44 | 0.8 |
| 小松菜とキノコの豆乳味噌スープ | 56 | 5.8 | 1.8 | 5.5 | 68 | 0.7 |
| 合　　計 | 590 | 24.4 | 21.6 | 78.9 | 163 | 2.3 |

| 一人分の栄養価 | 熱量 (kcal) | たんぱく質 （g） | 脂質 （g） | 炭水化物 （g） | カルシウム （mg） | 塩分 （g） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| カプチーノ風ゼリー | 115 | 3.2 | 7.3 | 10.5 | 63 | 0.1 |

# ☆チーズ入り肉巻き野菜☆



**材料**　（４人分）

| | | |
|---|---|---|
| 豚肉切り肉 | | 240g（12 枚） |
| さつまいも | | 90g |
| にんじん | | 50ｇ |
| いんげん | | 6 本 |
| 片栗粉 | | 大さじ 2 |
| プロセスチーズ | | 26ｇ |
| サラダ油 | | 小さじ 1 |
| A | 酢 | 大さじ 1 |
| | 砂糖 | 大さじ 1 |
| | しょうゆ | 大さじ 1 |
| | みりん | 大さじ 1 |
| レタス | | 50ｇ（2 枚） |

**作り方**

① さつまいもと人参は皮付きのまま５㎝の長さで、１㎝の角切りにして、各 12 本ずつ作り、さつまいもは１０分程水にさらして水切りをする。
さつまいも・人参を別々の耐熱容器に入れ、ラップをしてそれぞれを電子レンジ（600ｗ） ２分加熱する。
（取り出すときは熱いので注意）
いんげんは長さを半分に切って茹でる。
チーズは 12 本角切りにしておく。

② 豚肉は１枚ずつ広げて、片栗粉を茶こしに入れ振るいかける。その上に、さつまいも・人参・いんげん・チーズを入れ巻く。

③ Ａの調味料を合わせておく。

④ フライパンに油を入れ、②の肉巻きを入れ（巻き終わりを下にする）転がしながら焼き、しっかりと火を通す。
火が通ったら③の調味料を加えて煮からめる。

⑤ 器にレタスを敷き、肉巻きを食べやすい大きさに切って盛り付ける。

# ☆カラフルひじき煮☆



**材料**　　（４人分）

| | | |
|---|---|---|
| ひじき（乾燥） | | 8ｇ |
| こんにゃく | | 100ｇ |
| にんじん | | 30ｇ |
| いんげん | | 30ｇ |
| A | しょうゆ | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| | みりん | 小さじ2 |
| | ごま油 | 小さじ2 |
| 卵 | | 1個 |
| サラダ油 | | 適量 |

**作り方**

① ひじきは水に戻し、２～３分位湯がく。ザルに上げ水切りをする。こんにゃくは湯がいてから３㎝長さの千切りにする。（ひじき・こんにゃくはしっかりと水分を取る。）
② 人参は細く千切りにする。いんげんは斜めの細切りにする。
③ Ａの調味料は合わせておく。
④ 卵はフライパンで薄焼きにして錦糸卵を作る。
⑤ 耐熱容器にひじき・こんにゃく・人参の順に重ね、Ａの調味料を加えて、ふわっとラップをかけ電子レンジ（600ｗ）で４分加熱する。いったん取り出してかき混ぜ、上にいんげんをのせて、さらに１分30秒加熱して取り出し混ぜ合わせる。（取り出す時は熱いので注意）
⑥ 器に⑤盛り、④の錦糸卵を上に添える。

# ☆小松菜とキノコの豆乳味噌スープ☆



材料　　（４人分）

| | |
|---|---|
| 小松菜 | 100ｇ |
| しめじ | 90ｇ |
| だし汁 | 300ml |
| 豆乳 | 250ml |
| ミックス味噌 | 20ｇ |

作り方

① 小松菜は茎と葉に分け３㎝長さに切る。
しめじは石づきを取り除きほぐす。

② 鍋にだし汁と小松菜の茎・しめじを入れ煮る。
豆乳・小松菜の葉を入れ、味噌を溶き入れて
ひと煮立ちさせて火を止める。

ちょっと一息…

# ☆カプチーノ風ゼリー☆



材料　（４人分）

| | | |
|---|---|---|
| 粉ゼラチン | | 5g |
| 水 | | 大さじ２ |
| A | 牛乳 | 200ml |
| | 生クリーム | 50ml |
| | 砂糖 | 30g |
| インスタントコーヒー | | 大さじ１（5ｇ） |

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。
② 鍋にＡを入れて混ぜ、沸騰直前まで加熱し火を止め①のゼラチンを加えて溶かし、大さじ５を取っておく。
③ 鍋に残した②にインスタントコーヒーを加えて溶かします。粗熱を取りながら混ぜ、とろみが付いてきたら器に入れ冷蔵庫で冷やします。
④ ③のゼリーが少し固まったら、取り分けた②を上に流し入れ、もう一度冷蔵庫で冷やし固める。