

# 栄養講座「必要なのはカルシウムだけじゃない！丈夫な骨づくり」



## 【ごまジャコ和え】

《1人分 エネルギー39kcal, タンパク質2.2g, 脂質1.3g, カルシウム75mg, 塩分0.7g》

材料	2人分		作り方
キャベツ	60g		① 小松菜は茹でて絞り、食べやすい長さに切る。 ② 切干大根は水に10分ほどつけてもどし、水気をきって食べやすい長さに切る。 ③ きゅうりは小口切り、キャベツは短冊切りにして塩少々（分量外）でもむ。 ④ ③がしんなりしたら水で洗って塩を流し、水気をよくきる。 ⑤ ボールにAをいれて混ぜ、①、②、③、しらす干しをいれて和える。 ⑥ 器に盛りつける。
きゅうり	20g		
小松菜	50g		
切干大根	4g		
しらす干し	3g		
醤油	9g	大1/2	
砂糖	3g	小1	
酢	2g	小2/5	
すりごま	4g	小1と1/3	

### 《おすすめポイント》

小松菜、切干大根、しらす干しは、カルシウムを多く含み、酢はカルシウムの吸収をやすくします。

## 【高野豆腐と桜えびの含め煮】

《1人分 エネルギー106kcal, タンパク質10.5g, 脂質5.8g, カルシウム167mg, 塩分1.1g》

材料	2人分		作り方
高野豆腐	30g	2枚	① 高野豆腐をぬるま湯に浸し、もどす。水気を絞り、食べやすい大きさの短冊に切る。 ② にらは洗い、2～3cmに切る。 ③ 鍋に、Aをいれて沸騰させ、①と桜えびをいれ、ふたをして5分ほど煮る。 ④ ③ににらをいれ、さらに5分ほど煮て、香りづけに醤油をいれる。 ⑤ 水溶き片栗粉に卵を加えてほぐしておく。 ⑥ ④の鍋に⑤の卵を回しかけ、好みの固さまで火を通す。 ⑦ 器に盛りつける。
桜えび	6g	大1	
卵	50g	1コ	
片栗粉	4g	大1/2	
水	5g	大1/2	
にら	40g		
だし	240cc		
A 砂糖	2.5g	大1/4	
酒	1.2g	大1/4	
塩	1.5g	小1/4	
醤油	少々		

### 《おすすめポイント》

大豆製品（高野豆腐）、桜えびはカルシウムを多く含みます。

令和5年6月9日（金）  
国分寺市健康推進課