

骨太クッキング



★ごはん

〈材料〉6人分
米 2.3合 (345g)

〈作り方〉
① 通常炊飯



★鶏肉のカレーチーズ焼き

〈材料〉6人分
鶏むね肉 450g
塩 1.5g
A 小麦粉 大さじ3
カレー粉 大さじ3/4
油 大さじ3
ケチャップ 大さじ3
スライスチーズ 3枚
パセリ 6g
【付け合わせ】
レタス 大1/3個 (113g)
きゅうり 小1本 (75g)
パプリカ (赤) 小1個 (90g)

〈作り方〉
① レタスは手でちぎる。きゅうりは斜めうす切りにし、パプリカは種を取ってうす切りにする。パセリはみじん切りにする。
② 小麦粉とカレー粉をよく混ぜ合わせる。
③ 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩をもみ込んでから②をまぶす。
④ 油を熱し、フライパンで③を両面こんがり焼く。
⑤ ④の鶏肉の上にケチャップを塗り、スライスチーズをのせ、パセリをふり、火を止め、ふたをして2～3分おく。
⑥ チーズが溶けたら付け合わせの野菜とともに盛り付ける。



★トマトとしらすの変わりぽん酢和え

〈材料〉6人分
トマト 3個
たまねぎ 120g
しらす干し 36g
かつお節 6g
青じそ 3枚
スキムミルク 大さじ6
ぽん酢しょうゆ 大さじ2

〈作り方〉
① トマトは一口大に切る。たまねぎはうす切りにして水にさらし、水気をよく切る。
② 青じそはせん切りにする。
③ ボウルに①を入れ、しらす干し、かつお節、スキムミルクを入れて混ぜ合わせ、ぽん酢しょうゆも入れてさっと混ぜる。
④ ③を器に盛り付け、青じそを上のにせる。



令和7年7月9日
多気町食生活改善推進協議会



★切り干し大根のミルクスープ

〈材料〉6人分
切り干し大根 (乾燥) 30g
水 150cc
しめじ 120g (3/4株)
まいたけ 60g (2/5株)
こまつな 150g
顆粒コンソメ 小さじ3
牛乳 600cc
こしょう 適量

〈作り方〉
① 切り干し大根は洗ってごみを取り除く。しめじとまいたけは軸を切り落とし、小房に分ける。こまつなは3cm長さに切る。
② 鍋に水と切り干し大根を入れて5分ほどおく。
③ ②にしめじ、まいたけ、こまつな、牛乳を入れて中火にかける。
(ふきこぼれやすいので注意!!)
④ ひと煮立ちしたらコンソメを入れる。
⑤ 器に盛り、お好みでこしょうをふる。

★豆腐のレアチーズケーキ

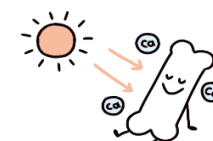
〈材料〉6人分
絹ごし豆腐 300g
プレーンヨーグルト 150g
砂糖 30g
レモン汁 小さじ3
粉寒天 3g
水 225cc
お好みのジャム 適宜

〈作り方〉
① 豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りをする。
② 鍋に水、粉寒天を加えて火にかけ、沸騰したら中火にして2、3分ほど煮る。
③ 豆腐をなめらかなクリーム状になるまでよく混ぜ、ヨーグルト、砂糖、レモン汁を入れて混ぜる。
④ ③に②を加え、容器に入れ冷やし固める。
⑤ ④にお好みのジャムをかける。



摂取

食事からカルシウムを摂る



吸収

日光浴でカルシウムの吸収を促進



定着

負荷をかけて運動で骨を鍛える



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)
ごはん	193	3.4	0.5	0.0	3
鶏肉のカレーチーズ焼き	181	20.1	9.6	0.5	64
トマトとしらすの変わりぽん酢和え	55	5.2	0.3	0.7	93
切り干し大根のミルクスープ	97	5.2	4.3	0.8	184
豆腐のレアチーズケーキ	66	3.6	2.5	0.0	69
合計	592	37.5	17.2	2.0	413