



カルシウムがとれる
メニューベに♪

オケちゃんキッチン♪

2人分

◇主食◇ スkimミルクごはん

(材料)

- ・七分つき米 1合
- ・スキムミルク 小さじ2

(作り方)

- ①七分つき米は洗米し、スキムミルクを入れて炊飯器で炊く。
- ②茶碗にできあがり盛りつける。



◇主菜◇ 鶏むね肉のヨーグルトタルタルソース

(材料)

- ・鶏むね肉（皮なし） 160g
- ・塩麴 小さじ2
- ・こしょう 少々
- ・オリーブオイル 適量
- ・ヨーグルト（無糖） 60g
- ・たまねぎ 20g
- ・きゅうり 10g
- ・ゆで卵 1/2個
- ・粒マスタード 小さじ1
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・トマト 80g
- ・サニーレタス 20g

(作り方)

- ①鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。ポリ袋に、鶏むね肉、塩麴、こしょうを入れて揉み込み、袋の中の空気を抜きながら袋を閉じ、冷蔵庫で15分以上置く。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、鶏むね肉に火が通るまで弱火でゆっくりと焼く。
- ③【タルタルソース】ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて包む。水を入れた容器を上のにのせ、10分ほど水切りをしておく。
たまねぎ、きゅうりはみじん切りにし、食塩（分量外）をふり、水気をしぼる。
ゆで卵は、フォークでつぶす。※固ゆで卵を準備
- ④ボウルに③、粒マスタードを入れ、全体を混ぜ、食塩とこしょうで味をととのえる。
- ⑤【付け合わせ】トマトは、くし型に切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑥皿に②の鶏むね肉を並べ、その上にタルタルソースをかけ、付け合わせを添えて、できあがり。

カルシウムをとろう

カルシウムが不足すると、骨量が減少し、骨粗鬆症になるリスクがあります。日本人は、カルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品の摂取が不足している傾向があります。そのため、献立の中に牛乳・乳製品を活用しましょう。



◇副菜◇ 小松菜とえのきたけの磯辺和え

(材料)

- ・小松菜 80 g
- ・えのきたけ 60 g
- ・醤油 小さじ2/3
- ・かつお節 小袋1/2袋
- ・焼きのり 1/2枚

(作り方)

- ①小松菜は茹で、水気を絞り、長さ3cmに切る。
- ②えのきたけは石づきを切り、長さ3cmに切ってさっと茹でる。水気をしっかりと切る。
- ③ボウルに①、②を入れ、醤油と混ぜ合わせ、かつお節を和える。
- ④小鉢に盛りつけ、小さくちぎった焼きのりをまぶしてできあがり。

◇汁物◇ 桜えびと厚揚げの塩麴スープ

(材料)

- ・キャベツ 60 g
- ・たまねぎ 40 g
- ・厚揚げ 80 g
- ・だし汁 300 g
(かつお・昆布)
- ・桜えび(小えび) 3 g
- ・塩麴 大さじ1
- ・黒こしょう 適量
(お好みで)

(作り方)

- ①キャベツは幅1cm～1.5cm、たまねぎは薄くスライス、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁、桜えび、塩麴、を加え、煮立ったら、キャベツとたまねぎを加える。野菜に火が通ったら厚揚げを入れる。
- ③お椀に盛りつけ、お好みで黒こしょうをふってできあがり。

◇デザート◇ スキムブルーベリーヨーグルト

(材料)

- ・ヨーグルト(無糖) 140 g
- ・スキムミルク 10 g
- ・冷凍ブルーベリー 30 g
- ・はちみつ 適量

(作り方)

- ①ブルーベリーを解凍する。
- ②ボウルに、ヨーグルト、スキムミルク、ブルーベリーを加え、混ぜる。
- ③皿に盛り、お好みではちみつをかけて、できあがり。

栄養価(1人分)

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
スキムミルクごはん	259	4.8	0.8	0.8	28	0.3	0
鶏むね肉のヨーグルトタルタルソース	178	26.2	5.8	0.9	64	0.8	1.1
小松菜とえのきたけの磯辺和え	18	2.3	0	1.9	55	1.2	0.3
桜えびと厚揚げの塩こうじスープ	91	6.2	4.6	1.1	143	1.0	1.0
スキムブルーベリーヨーグルト	87	4.3	2.2	0.5	140	0	0.2
合計	633	43.8	13.4	5.2	430	3.3	2.6