

いきいき秋～骨を強くする食事～

骨を作るのに欠かせない栄養素は
○カルシウム
○ビタミンD
○ビタミンKです。

平成29年11月9日(木)
自由ヶ丘支部(当番一班)

さつまいもごはん

《材料》 (4人分)	
米	240g
水	300cc
さつまいも	60g
昆布	4g
酒	大さじ2 (30g)
塩	小さじ1/4 (1.3g)
黒ごま	小さじ1/2 (1.5g)

- 《作り方》
- ① 米は洗い、ザルに上げて水気を切っておく。
 - ② さつまいもは皮付きのまま1.5cm角に切り、水にさらす。
 - ③ 炊飯器に①、水、昆布を入れ30分以上浸水させる。
 - ④ ③に酒と塩を加えて混ぜ、さつまいもを上のにのせて炊く。
 - ⑤ 器に盛り、黒ごまをかける。

ご飯は1人130gです。

鶏肉のパン粉焼き

《材料》 (4人分)	
鶏胸肉	240g (60g×4)
こしょう	少々
A	青のり 小さじ1 (0.5g)
	パン粉 大さじ1・1/2 (7.5g)
	粉チーズ 小さじ1 (6g)
	マヨネーズ 大さじ1 (14g)
	おろしにんにく 4g
	サラダ油 大さじ1 (13g)
	ケチャップ 大さじ1・1/2 (27g)
《切干大根の酢の物》	
B	切干大根(乾燥) 12g
	ちりめんじゃこ 大さじ1/2 (5g)
	調味酢(酢) 大さじ1 (15g)
	大葉 4枚
	ミニトマト 4個 (60g)

- 《作り方》
- ① 水につけて戻しておいた切干大根をよく絞り、食べやすい長さに切る。ちりめんじゃこ調味酢を加えて和える。*味の素、乳、油、はき*
 - ② 大葉とミニトマトは洗う。
 - ③ おろしにんにくとマヨネーズは混ぜておく。
 - ④ Aを均一になるように合わせる。
 - ⑤ 鶏胸肉は1人分60gを三等分に切り厚みを均一にする。
 - ⑥ ⑤の両面にこしょうをふり、③を両面に塗り、④を全体にまぶす。
 - ⑦ フライパンにサラダ油を熱し⑥を両面焼く。マヨネーズが焦げやすいので弱火～中火で焼く。
 - ⑧ ②の大葉の上に①を盛り付け、⑦に添えるようにして皿に盛りつける。ケチャップを添える。

切干大根などの乾物はを副菜のレパートリーにするとカルシウムが手軽に補給できます。

かんたん白和え

《材料》 (4人分)	
木綿豆腐	150g
人参	20g
小松菜	100g
しめじ	50g
C	合わせ味噌 大さじ1/2 (9g)
	砂糖 大さじ1 (9g)
	濃口醤油 大さじ1/2 (9g)
	すりごま 大さじ1 (9g)

- 《作り方》
- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、重しを置いて水気を切る。(水気は切り過ぎない方が滑らかに仕上がります。)
 - ② 人参は2cmの拍子切りに、小松菜は2cm幅に切る。しめじは石づきを取り除いて割く。
 - ③ 湯を沸かし、火の通りにくい順で人参、しめじ、小松菜を同じ鍋で一緒に茹でる。火が通ったらザルにあげて冷まし、水けをよく切る。
 - ④ ボウルに①を入れて粗くつぶし、Cを混ぜる。③を入れて和える。

木綿豆腐は高たんぱく質でカルシウムも多い食品です。

きくらげと卵のスープ

《材料》 (4人分)	
スライスきくらげ(乾燥)	4g
なす	70g (1/2本)
人参	20g
D	鶏ガラだし 小さじ1 (3g)
	薄口醤油 小さじ1 (6g)
水	500cc
卵	1/2個 (30g)
片栗粉	小さじ1 (3g)
白ねぎ	50g (1/2本)

- 《作り方》
- ① スライスきくらげは軽く洗い、水に漬けて戻し、食べやすい長さに切る。
 - ② なすは皮をしましまに剥き、5mm厚さの半月切りにし水にさらしてあく抜きをする。*人参は斜め、白ねぎは斜め*
 - ③ 白ネギは斜め切りにする。
 - ④ 鍋に分量の水を沸かして①と②を茹で、火が通ったらDで調味し、水溶き片栗粉を加える。とろみが付いたら、溶き卵を鍋全体に回しかけるようにゆっくり加える。
 - ⑤ 最後に③を入れて全体を混ぜる。

きくらげはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれる食品です。魚類にも多く含まれます。

キウイぜんざい

《材料》 (4人分)	
キウイ	180g (1・1/2個)
ヨーグルト(無糖)	120g
小豆(つぶあん)	40g
抹茶	小さじ1/4 (0.5g)

- 《作り方》
- ① キウイは縦半分に切り、半月切りにする。
 - ② 皿にキウイ、ヨーグルト、小豆の順に盛り付け、最後に茶こしを使って抹茶を振る。

乳製品はカルシウム補給に最も効率の良い食品です。1日の適量(牛乳200cc程度)を守り、毎日飲みましょう。

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄分	V.C.	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	g	g
さつまいもごはん	246	4.1	0.7	52.4	199	19	0.6	4	0.8	0.4
鶏肉のパン粉焼き	187	15.2	9.9	8.4	418	72	0.7	9	1.0	1.1
かんたん白和え	67	4.3	3.2	3.3	272	110	1.5	10	1.8	0.4
きくらげと卵のスープ	28	1.6	0.8	2.0	113	18	0.6	3	1.2	0.4
キウイぜんざい	62	2.1	1.0	13.9	226	57	0.5	35	2.1	0
合計	590	27.3	15.6	76.2	1174	269	3.7	50	6.5	2.3