

骨粗しょう症予防

● ごはん（1人分）

<材料>

ごはん・・・150g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
252kcal	3.8g	0.5g	5mg	0.2mg	0.15g	0.5g	0.0g

● 鮭のヨーグルトソースがけ(2人分)

<材料>

生鮭・・・2切れ

小麦粉・・・大さじ2

オリーブ油・・・大さじ1

ベビーリーフ・・・20g

ミニトマト・・・4個

【ヨーグルトソース】

無糖ヨーグルト・・・大さじ2

マヨネーズ・・・大さじ1と1/2

粒マスタード・・・大さじ1/2

黒こしょう・・・適量

<作り方>

①鮭に小麦粉をつけて、オリーブ油を敷いたフライパンで両面焼き色が付くまで焼く。

②【ヨーグルトソース】の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。

③皿に、付け合わせの野菜（ベビーリーフ、ミニトマト）と焼いた鮭をのせ、最後に②をかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
307kcal	18.7g	22.4g	54mg	0.9mg	2.64g	0.6g	0.8g

● ひじきのマリネ(作りやすい分量:4人分)

<p><材料></p> <p>玉ねぎ・・・50g</p> <p>パプリカ(赤)・・・1/2個</p> <p>乾燥ひじき・・・13g</p> <p>ミックスビーンズ・・・85g</p> <p>にんにくスライス・・・1片分</p> <p>しょうゆ・・・大さじ1</p> <p>みりん・・・大さじ1</p> <p>レモン汁・・・大さじ1/2</p>	<p><作り方></p> <p>①乾燥ひじきを水で戻しておく。</p> <p>②玉ねぎとにんにくはスライス、パプリカは5mm程度の細切りにする。</p> <p>③フライパンでにんにくを炒め、香りがでてきたら玉ねぎとパプリカを入れしんなりするまで炒める。</p> <p>④③に水気を切ったひじきとミックスビーンズをいれ2分程度炒めたら、★を加えて水分がなくなるまで炒める。</p> <p>⑤火を止め、最後にレモン汁を加えて混ぜる。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
56kcal	3.7g	1.4g	75mg	2.5mg	0.20g	3.5g	0.6g

● 小松菜の味噌汁(2人分)

<p><材料></p> <p>小松菜・・・150g</p> <p>木綿豆腐・・・40g</p> <p>しめじ・・・30g</p> <p>味噌・・・大さじ1</p> <p>だし汁・・・300ml</p> <p>(カツオ昆布混合だし)</p>	<p><作り方></p> <p>①鍋に水を入れ、だしをとる。</p> <p>②木綿豆腐は1.5cm角に、小松菜は3cm程度に切る。</p> <p>しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。</p> <p>③①に切った材料をすべて入れる。</p> <p>④少ししたら味噌を溶かす。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
43kcal	4.0g	1.0g	163mg	2.9mg	0.29g	2.6g	0.8g

<1食あたり栄養価計算>

エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	飽和脂肪酸比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
658kcal	30.2g	30.4%	4.5%	297mg	6.5g	7.2g	2.2g