

骨密度を維持しよう

※材料は1人分

主食*豆腐じゃこ飯* 243kcal 塩分0.7g Ca103mg



	米	…60g
	木綿豆腐	…60g
	じゃこ	…6g
	酒	…小さじ1
	しょうゆ	…小さじ1/3
	青ネギ	…5g

作り方

- ① 洗ったお米の上に、手でつぶした豆腐、ちりめんじゃこを乗せ、調味料を加えて普通に炊く。
- ② 茶碗に盛り、ネギの小口切りを散らす。

主菜*こんがり焼き鮭の香味だれ* 172kcal 塩分1.0g Ca44mg



△	鮭	…1切れ
	大根	…30g
	にんじん	…20g
◎	ブロッコリー	…20g
	にんにく	…1/2かけ
	ごま油	…小さじ1/2
A	酒	…小さじ1
	ごま油	…小さじ1/2
	砂糖	…小さじ2/3
	しょうゆ	…小さじ1
	酢	…小さじ1
	大葉	…5g
	レモン	…1かけら

下準備

- ① 大根は半月切り、にんじんは短冊切り、ブロッコリーは小房に分ける。ブロッコリーはゆでておく。
- ② にんにくはみじん切り、大葉は千切りする。
- ③ Aは合わせておく。

作り方

- ① フライパンにごま油とにんにくを熱して鮭をこんがり焼く。
- ② 鮭を取り出し、そのままのフライパンで大根とにんじんを蒸し焼きにし、火が通ったらブロッコリーを加えて軽く炒める。
- ③ 皿に①②を盛り、大葉を散らして、Aをかけてレモンを添える。

副菜①*ほうれん草のゆずマスタード和え* 36kcal 塩分0.3g Ca63mg

◎		ほうれん草	…60g
		切り干し大根	…5g
		ゆず皮すりおろし	…少々
A		ゆず汁	…大さじ1/2
		粒マスタード	…少々
		しょうゆ	…小さじ1/3

下準備

- ① ゆずはすりおろして絞っておく。
- ② 切り干し大根は水で戻しておく。



作り方

- ① ほうれん草はそのままゆで、3cmの長さに切る。
- ② 切り干し大根はお湯に通し、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①②とAを合わせる。

副菜②*しょうが風味のミルクスープ* 95kcal 塩分0.7g Ca197mg

	豆腐	…40g
△	しめじ	…20g
△	えのき	…20g
A	水	…60ml
	コンソメ	…1/4かけ
	塩	…0.2g
	こしょう	…少々
	牛乳	…50g
	さくらえび	…5g
	しょうが	…5g
	ねぎ	…5g

下準備

- ① しめじ、えのきは石づきから外して、えのきは3等分する。しょうがはすり下ろし、ねぎは小口切りする。

作り方

- ① 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったらしめじ・えのきを加え、さらに豆腐を手でくずしながら加える。
- ② 再び煮立ったら牛乳とさくらえびを加え、ひと煮たちさせる。
- ③ 器に盛ってしょうがとねぎをのせる。

