



キャベツとしらすの
にんにくソテー



厚揚げの豚肉巻き



大根と人参の干しえび煮



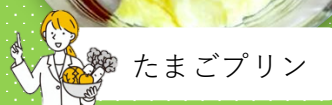
お子さんと
一緒に作ってみよう



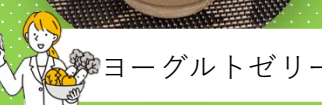
鮭としめじの
クリームパスタ



お子さんと
一緒に作ってみよう



たまごプリン



ヨーグルトゼリー



家族で骨活フェスタ

未来の骨を
育てよう！

Recipe Book

右の二次元コードからも
レシピを確認できます ▶



主催



武蔵村山病院 東大和病院



武蔵村山市役所

後援



日本骨粗鬆症学会
Japan Osteoporosis Society



日本整形外科学会

管理栄養士が考える
オリジナルレシピ



鮭としめじの クリームパスタ



(1人分) エネルギー：791kcal たんぱく質：40.1g
脂質：30.2g 食塩相当量：2.5g カルシウム：481mg

材料 (2人分)

- ・スパゲッティ (乾) ……200g
- ・塩 ……水1Lに対し小さじ1
- ・生鮭 ……2切れ
- ・塩、コショウ ……適量
- ・白ワイン (料理酒でも可) ……大さじ1
- ・しめじ (他のきのこでも可) ……1パック
- ・アスパラガス ……4本
- ・有塩バター ……10g
- ・牛乳 ……400cc
- ・とろけるスライスチーズ ……4枚
- ・顆粒コンソメ ……小さじ1

作り方

- ① 鮭は一口大に切り塩とコショウで下味をつける。アスパラガスは3-4cmくらいに切る。
- ② お湯を沸かし水1Lあたり小さじ1の塩を入れ、表示されている茹で時間より1分短くスパゲッティを茹でる。
- ③ 中火で熱したフライパンにバターを溶かし、しめじを入れる。しめじに焼き目がついたら鮭とアスパラガスを入れ、白ワインをふり入れる。
- ④ ③に牛乳、コンソメを入れる。とろけるスライスチーズを小さくちぎりながら入れ、チーズが溶けるまでよく混ぜる。ふつふつとしてきたらフライパンの火は弱火にする。
- ⑤ 茹で上がったスパゲッティを④に入れ、なじませて完成。

カルシウムが多い牛乳、チーズとビタミンDが多い鮭、しめじを組み合わせたレシピです。
とろけるチーズでソースにとろみをつけることでコクのある1品になっています。



ヨーグルトゼリー



(1個) エネルギー：94kcal たんぱく質：4.4g
脂質：3.4g 食塩相当量：0.1g カルシウム：118mg



材料 (5個分)

- ・プレーンヨーグルト……………200cc
- ・牛乳……………300cc
- ・砂糖……………大さじ4
- ・粉ゼラチン……………5g



作り方

- ① 鍋に牛乳、砂糖を入れて混ぜながら火にかける。
牛乳がふつふつしてきたらゼラチンを入れて溶かす。
- ② ①の粗熱が取れたらヨーグルトを入れて混ぜる。
- ③ ②を容器に入れ、冷蔵庫で冷やし、固める。

鍋1つでできる簡単なレシピになっているので牛乳嫌いなお子様用のおやつにいかがでしょうか？ヨーグルトはフルーツとの相性もいいので、好きなフルーツを添えられてもよいと思います。



大根と人参の 干しえび煮



(1人分) エネルギー：31kcal たんぱく質：1.1g
脂質：0g 食塩相当量：0.6g カルシウム：95mg



材料 (2人分)

- ・大根……………140g
- ・人参……………40g
- ・干しえび……………2g
- ・かつおだし……………1カップ
- ・みりん……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1



作り方

- ① 大根と人参を一口大に切る
- ② 大根は水から茹でて、竹串がスッと通るくらいまで下茹でする（分量外の水）
※アクやエグミが抜け、味も染みやすくなります
- ③ 鍋にだし汁・しょうゆ・みりんを入れ、人参を加えたら中火にかけ、煮立ってきたら弱火にする
- ④ ④ 下茹でした大根を加え、落とし蓋をして、そのままコトコト煮込む
- ⑤ ⑤ 煮崩れない程度に野菜が軟らかくなったら、落とし蓋を取り、干しえびを加えてひと煮立ちしたら完成

大根と人参の煮物に干しえびを加えることで、旨味もカルシウム量もアップ！
村山医療センターの給食でも提供しています。季節の野菜や芋類など、色々な食材でもお試しください。



厚揚げの豚肉巻き



(1人分) エネルギー：300kcal たんぱく質：17.9g
脂質：22.9g 食塩相当量：0.9g カルシウム：267mg



材料 (2人分)

- ・厚揚げ……………200g
- ・豚肉 (薄切り) ……90g
- ・油……………小さじ1と1/2
- ・ポン酢……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ2/3
- ・白いりごま……………小さじ2
- ・万能ねぎ……………お好みの量



作り方

- ① キッチンペーパーで厚揚げの油を取り、食べやすい大きさに切って (写真は長方形の厚揚げの長い方の辺を6等分にカットしたもの)、豚肉をぐるりと巻く
- ② 油を温めたフライパンに巻き始めを下にして並べる
- ③ 転がしながら豚肉に火を通す
- ④ 豚肉全体に火が通ったら、フライパンから取り出す
- ⑤ 肉巻きを取り出したフライパンにポン酢と砂糖を入れ、軽く温める
- ⑥ ⑤の調味液を火からおろし、白ごまを加える
- ⑦ 盛り付けた肉巻きに調味液をかけて、ねぎをちらしたら完成

カルシウム豊富な大豆製品、たんぱく質やビタミンB1が豊富な豚肉を組み合わせた主菜です。白ごまにも実はカルシウムが多く含まれており、カルシウム補給におすすめの食材です。内側は厚揚げのためやわらかく食べやすく、外側に豚肉を巻くことでボリューム感も出るため、幅広い世代の方に好まれやすいメニューかと思います。

ポン酢は酸味を程良く抑えるため加熱していますが、そのままかけてももちろんOKです。焼肉のタレで味付けしても手軽でおいしくお召し上がりいただけます。



キャベツとしらすの にんにくソテー



(1人分) エネルギー：53kcal たんぱく質：2.5g
脂質：3.2g 食塩相当量：0.6g カルシウム：42mg



材料 (2人分)

- ・キャベツ……………60g
- ・しらす……………30g
- ・にんにく……………1片
- ・塩……………ひとつまみ
- ・オリーブオイル……………小さじ1と1/2



作り方

- ① フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ、香りが出たらしらすを入れて炒める
- ② 3、4cmのザク切りにしたキャベツを入れて、しんなりするまで炒める
- ③ 塩で味を整えて完成

しらすを使った一品。キャベツを小さく切ってオリーブオイルを多めにし、バゲットにのせても美味しいです。パスタの具としても合います。お好みで鷹の爪を入れても良いですね。

しらすは骨や歯を丈夫にするカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれており、骨粗鬆症対策におすすめの食材です。

カット済の千切りキャベツやチューブ入りのおろしにんにくを使用すると、包丁いらずのメニューとなります (おろしにんにくの場合は油はねしやすいため、キャベツと一緒に加えてください)。しらすは小分けにして冷凍保存しておくと、いつでも調理に使えて便利です。



たまごプリン



(1人分) エネルギー：88kcal たんぱく質：4.0g
脂質：3.6g 食塩相当量：0.1g カルシウム：67mg



材料 (5人分)

たまごプリン用

- ・卵……………2個
- ・牛乳……………200cc
- ・スキムミルク……………大さじ4
- ・砂糖……………大さじ3

黒蜜用

- ・粉黒砂糖……………大さじ2
- ・水……………小さじ2

※黒砂糖と水を混ぜ、電子レンジ (600W)
約1分加熱する



作り方

- ① ポリ袋 (湯煎ができるもの) に卵を割り入れ袋の上から手でよくもみ混ぜる
- ② 砂糖、牛乳、スキムミルクと①に材料を入れるたびに手でよくもみ混ぜる
- ③ 袋の中の空気をしっかり抜き、上部で結ぶ
- ④ 沸騰した湯煎用鍋を中火にして③を入れ、12分煮る
- ⑤ ④を湯煎用鍋から取り出し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
- ⑥ 器に盛り付け、お好みで黒蜜やカラメルソースなどをかけて出来上がり



湯煎で調理するときのポイント

- ・ポリ袋は『湯煎ができる高密度ポリエチレン』を使用すること
- ・袋の中の空気をしっかり抜いて、さらに袋の口をねじりながら空気を抜き、上部で結ぶこと
- ・ポリ袋が破れるのを防ぐため、湯煎用鍋底に皿を置くこと