

★骨粗鬆症予防メニュー★

☆鮭のカレーチーズ焼き☆

◎材料（4人分）

- ・ 鮭 4切
- ・ スライスチーズ 2枚
- ・ パセリ(乾) 0.4g
- ・ サラダ油 小さじ2

(付け合せ)

- ・ ミニトマト 4個

A

- ・ カレー粉 小さじ1
- ・ 酒 大さじ1
- ・ 塩 0.4g
- ・ こしょう 0.4g

◎作り方

- ①Aを混ぜ合わせ、鮭にAをからめて5分おく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。片面が焼けたら裏返し、チーズをのせてパセリをふりかけたら、ふたをして火を通す。
- ③皿に②を盛り、ミニトマトを添える。

◎栄養価（1人分）

| エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|------|-------|
| 174kcal | 13.6g | 11.6g | 1.6g | 0.3g |

☆カブと厚揚げの煮物☆

◎材料（4人分）

- ・ カブ 200g
- ・ 厚揚げ 80g
- ・ だし汁 2・1/2カップ
- ・ 濃口醤油 小さじ2
- ・ みりん 小さじ2
- ・ 酒 小さじ2
- ・ 砂糖 小さじ2

◎作り方

- ①カブは皮を剥き、6等分のくし型切りにし、葉(茎)は2cmの長さに切る。厚揚げは縦半分に切り、0.5mmから1cm幅の薄切りにする。
- ②鍋にだし汁、醤油、みりん、酒、砂糖を入れ、カブと厚揚げを入れて火が通ったら、カブの葉(茎)を加えてひと煮立ちさせる。

◎栄養価（1人分）

| エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|------|-------|
| 65kcal | 2.9g | 2.3g | 7.6g | 0.7g |

☆コマツナともやしなのり佃煮和え☆

◎材料（4人分）

- ・ コマツナ 160g
- ・ もやし 40g
- ・ のり佃煮 大さじ1
- ・ すりごま 小さじ1/2

◎作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、コマツナともやしを茹でる。茹で上がったらずルに上げ、よく水気を切り、コマツナは根元を切りおとして3cmから4cmの長さに切る。
- ②ボウルに①とのり佃煮、すりごまを入れて混ぜ合わせる。

◎栄養価（1人分）

| エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|------|-------|
| 16kcal | 1.5g | 0.3g | 2.3g | 0.3g |

☆ミルクスープ☆

◎材料（4人分）

- ・ ニンジン 20g
- ・ タマネギ 40g
- ・ シメジ 40g
- ・ ベーコン 20g
- ・ バター 小さじ2
- ・ 牛乳 1・1/2カップ
- ・ 水 1・1/2カップ
- ・ コンソメ 小さじ3
- ・ 塩 0.4g
- ・ こしょう 0.4g

◎作り方

- ①ニンジン、タマネギ、ベーコンは1cm角に切る。シメジは小口切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、①を軽く炒める。
- ③②に牛乳と水、コンソメを入れ煮立たせたら、塩とこしょうで味を整える。

◎栄養価（1人分）

| エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|------|-------|
| 97kcal | 3.7g | 6.7g | 5.8g | 0.3g |