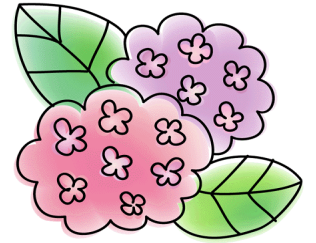


骨粗しょう症予防メニュー

平成29年6月21日



《ご飯》

材 料	1人分	
ご飯	100g	150g

1人分の栄養量		
エネルギー	168Kcal	252Kcal
たんぱく質	2.5g	3.8g
脂質	0.3g	0.4g
カルシウム	3mg	5mg
食塩相当量	0.0g	0.0g

一食分の栄養量	100g	150g
・エネルギー	550Kcal	634Kcal
・たんぱく質	25.2g	26.5g
・脂質	15.2g	15.3g
・カルシウム	320mg	322mg
・食塩相当量	1.9g	1.9g

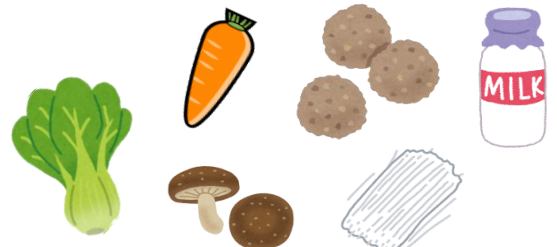
《肉団子と青菜の春雨クリーム煮》

材 料	1人分
鶏ひき肉	60g
長ねぎ	20g
しいたけ(乾)	1/2個
卵	10g
しょうが	小さじ1/4
酒	小さじ1
塩	0.4g
片栗粉	大さじ1/2
油	小さじ1/2
小松菜	50g
にんじん	15g
春雨(乾燥)	15g
水	50ml
酒	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3
牛乳	1/2カップ
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

作り方

- ①長ねぎは粗いみじん切り、しょうがはみじん切りにする。しいたけは水につけて戻し、みじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉と長ねぎ、しいたけ、卵、しょうが、酒、塩、片栗粉を加えて、粘り気がでるまでよく混ぜ、3等分にする。
- ③小松菜は根を切って、4~5cmの長さに切る。茎と葉を分けておくとよい。にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、肉団子をスプーンで形を整えながら落とし、両面に焼き色をつける。
- ⑤焼き色がついたら、水、酒、にんじんを入れ、火がとおったら、しょうゆ、小松菜の茎、春雨を加え、フタをして2~3分煮る。
- ⑥煮えたら、小松菜の葉、牛乳を加え、弱火で4~5分煮る。好みで水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

1人分の栄養量	
エネルギー	296Kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	12.1g
カルシウム	230mg
食塩相当量	1.3g



《チーズと大根の梅肉和え》

材 料	1人分
大根	40g
きゅうり	20g
スライスチーズ	10g
塩	ひとつまみ
梅干し	1/4個
みりん	小さじ1/4
かつお節	適量
大葉	1枚

作り方

- ①大根は皮をむき、2～3mmの厚さにちょう切り、きゅうりも同じ厚さで輪切りにする。スライスチーズは大根の大きさに合わせて切る。
- ②ボウルに大根ときゅうりを入れて塩をふり、5分程度おいて水気を拭きとる。
- ③梅干しは種をとってたたき、みりん、かつお節を加えて、②を和える。器に盛り、干切りにした大葉を散らす。

1人分の栄養量	
エネルギー	52Kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	2.7g
カルシウム	81mg
食塩相当量	0.7g



《メロン》

材 料	1人分
メロン	80g

作り方

- ①8～16等分のくし切りにして、種と綿を取り除く。
- ②皮と実の間に切込みを入れて、食べやすく切る。

1人分の栄養量	
エネルギー	34Kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
カルシウム	6mg
食塩相当量	0.0g



★丈夫な骨をつくるために必要な栄養素

