

## 骨粗鬆症予防メニュー

令和2年1月8日（水）

中央区保健福祉センター

### ☆ 煎り大豆と小松菜の混ぜご飯

材料	1人分（g）	5人分（g）
米	60	300g（2合）
大豆	5	25
小松菜	20	100
ちりめんじゃこ	2	10
ごま油	1	5（小さじ1強）
いりごま	1	5（大さじ1/2強）
みりん	0.5	2.5（小さじ1/2弱）
しょうゆ	1	5（小さじ1弱）

#### 《作り方》

- ① 米は洗い水に浸けておく。
- ② 大豆はフライパンで乾煎りし①に入れて普通に炊く。
- ③ フライパンに、ごま油を熱し小さく切った小松菜とちりめんを炒め、ごまと調味料を加えて煮からめる。
- ④ 炊き上がった大豆ご飯に③を混ぜ合わせ器に盛る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
262kcal	7.2g	3.2g	49.1g	102mg	0.2g

### ☆ きこのポターージュ

材料	1人分（g）	5人分（g）
たまねぎ	40	200
しめじ茸	20	100
エリンギ	20	100
バター	2	10（大さじ1弱）
薄力粉	1	5（小さじ2弱）
A	水	60cc
	コンソメ	2
	牛乳	60cc
	パセリ	少々

#### 《作り方》

- ① たまねぎは薄切りにする。しめじ茸は石づきを除いて小房に分ける。エリンギは一口大に切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒める。しんなりしてきたら、きのこ小麦粉を入れて、よく炒める。Aを加えて、ふたをして10～15分間煮る。
- ③ 粗熱をとってミキサーに移し、なめらかになるまでかくはんする。
- ④ ③を鍋に戻し、牛乳を加えて温める。器に盛り、刻みパセリを散らす。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
85kcal	3.7g	4.2g	10.1g	76mg	0.9g

### ☆ 鮭と玉ねぎの洋風煮

材料	1人分（g）	5人分（g）
甘塩鮭	1切れ（50g）	5切れ（250g）
プチトマト	2個（20g）	10個（100g）
玉ねぎ	20	100
にんにく	0.5	2.5
オリーブオイル	1	5（小さじ1強）
ブロッコリー	20	100
白ワイン	10cc	50cc
水	25cc	125cc
チキンコンソメ	0.3	1.5

#### 《作り方》

- ① 玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。
- ② プチトマトはへたを取り半分に切る。
- ③ ブロッコリーは小さく切り分け塩茹でしておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけて香りがたったら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ ④の中に鮭を並べ、プチトマト、白ワイン、水、チキンコンソメを加えて中火で10分煮る。
- ⑥ 器に煮汁ごと盛り③のブロッコリーを飾る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
137kcal	12.5g	6.7g	4.8g	23mg	1.0g

☆ カレー風味がめ煮

材料	1人分 (g)	5人分 (g)
鶏もも肉	15	75
にんじん	15	75
たけのこ水煮	15	75
ごぼう	15	75
干しいたけ	0.7	3.5
油	0.5	2.5 (小さじ1強)
砂糖	2	10 (大さじ1強)
みりん	1.5	7.5 (小さじ1強)
酒	1.5	7.5 (大さじ2/1)
A しょうゆ	3	15 (大さじ1弱)
ケチャップ	1.5	7.5 (大さじ2/1)
カレー粉	0.5	2.5 (小さじ1強)
だし汁	45 c c	225cc
絹さや	1枚	5枚

《作り方》

- ① 人参、たけのこ、ごぼうは小さめの乱切りにする。
- ② 鶏肉は野菜に合わせて切る。
- ③ ごぼうは、さっと茹でておく。
- ④ 干しいたけは水に戻して、いちょう切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱し①、②、③、④を入れて炒める。
- ⑥ ⑤にAを加えて煮込む。(しいたけの戻し汁も加える)
- ⑦ 絹さやは色よく茹でて斜め半分に切っておく。
- ⑧ 器に⑥を盛り⑦を飾る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
74kcal	3.8g	2.8g	8.7g	19mg	0.4g

☆ チーズ饅頭

材料	1人分 (g)	5人分 (g)
小麦粉	15	75
砂糖	5	25
バター	5	25
卵	5	25 (1/2個)
クリームチーズ	10	50

《作り方》

- ① バターを常温に戻しボウルに入れ砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 卵は黄身を少し(一人当たり1g)残しておき残りを①に入れて、さらによく混ぜる。
- ③ ふるった小麦粉を②に加えて混ぜ、ひとかたまりにする。
- ④ ③の生地とクリームチーズを等分に分けて生地の中にクリームチーズを包む。
- ⑤ 天板の上にオープンシートをしき④を並べ、とっておいた卵黄をスプーンの裏を使って塗る。
- ⑥ 180℃のオーブンで20分焼いたら出来上がり。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
154kcal	2.7g	8.1g	16.6g	13mg	0.2g

合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
	558kcal	27.2g	16.9g	72.7g	220mg	2.5g
デザート	154kcal	2.7g	8.1g	16.6g	13mg	0.2g