



平成29年7月
東区保健福祉センター健康課

バランス料理 レシピ

* 今月のお料理は…「ロコモティブシンドローム予防」がテーマです。

青菜の骨太 煮びたし



一品で一日の
カルシウム推奨量の
約3分の1(※)がとれる

◎栄養成分表示(1人分)

エネルギー119kcal,たんぱく質6.7g,脂質6.6g
炭水化物8.9g,食塩相当量1.1g,カルシウム200mg



(※)成人女性の1日のカルシウム推奨量…650mg

材 料	4 人 分
ちんげん菜	3 株 (約 2 5 0 g)
油揚げ	1 枚 (4 0 g)
にんじん	1 / 2 本 (6 0 g)
しめじ	1 パック (1 0 0 g)
牛乳	3 0 0 ml
スキムミルク	大さじ 1 (6 g)
塩	小さじ 1 / 3 (2 g)
酒	大さじ 1 (1 5 g)
おろししょうが	小さじ 1 / 2 (3 g)
しょうゆ	小さじ 2 (1 2 g)

作りかた

- 1 油揚げは熱湯をまわしかけて油抜きしてせん切りにする。ちんげん菜は4cm長さに、にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきをとり小房に分ける。
- 2 鍋に牛乳、スキムミルク、塩、酒を入れて混ぜる。にんじんを加えて弱火にかける。
- 3 にんじんに火が通ったら中火にし、油揚げ、ちんげん菜、しめじを加えてさらに煮る。
- 4 仕上げにおろししょうが、しょうゆ加えてひと煮立ちさせる。

らくらくバランスポイント



手軽にカルシウム補給ができ、
ごはんにも合うおかずです！

ロコモ予防の基本は **1日3回** の食事と、

骨量や筋肉の低下を防ぐ「カルシウム」「たんぱく質」がポイント！

メタボもやせすぎも要注意です。欠食せずに、必要な栄養をバランスよくとるため「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を心がけましょう。食欲がない時はおかずから食べるなどの工夫をしましょう。

牛乳・乳製品や小魚、緑黄色野菜などから上手に「カルシウム」をとり、筋力の維持に欠かせない「たんぱく質」も十分に食べましょう。

「らくらくバランス料理レシピ」で手軽にバランスアップ♪

日頃の食事づくりに、ぜひご活用ください！

(「らくらくバランス料理レシピ」は東区食育ホームページからアクセスしてください。)

QR
コード

