



主食

ほねほねレシピ  
(骨粗しょう症予防レシピ)

簡単ドリフ



■材料 (2人分)

- ・ご飯 300g
- ・絹ごし豆腐 小1パック(150g)
- ・しめじ 1パック(100g)
- ・かにかま 6本(45g)
- ・牛乳 200ml
- ・スライスチーズ 2枚
- ・シチュールウ 1かけ



1人分  
 エネルギー 485kcal たんぱく質 18.1g 塩分 2.2g  
 カルシウム 281mg ビタミンD 0.8 μg

このレシピでとれる食品群



さかな



やさい



だいた製品



ぎゅうにゅう

★ ポイント ★

乳製品や大豆製品にはカルシウムが豊富です。  
乳製品を料理に取り入れて、カルシウムを  
しっかり摂りましょう。



■作り方 (調理時間15分)

- ① しめじは石づきを取って小房に分ける  
かにかまはほぐしておく
- ② 鍋に①、牛乳、豆腐を入れ、豆腐をつぶしながら中火  
で3分煮る
- ③ チーズとルウを入れて、混ぜながら弱火で3分煮る
- ④ ご飯に③をかける

★ アドバイス ★

耐熱容器に入れ更にチーズを上のにせ、オーブン  
トースターで焦げ目がつくまで焼いてもおいしい  
です。





# 主菜

ほねほねレシピ  
(骨粗しょう症予防レシピ)

## 厚揚げの味噌炒め



### ■材料 (2人分)

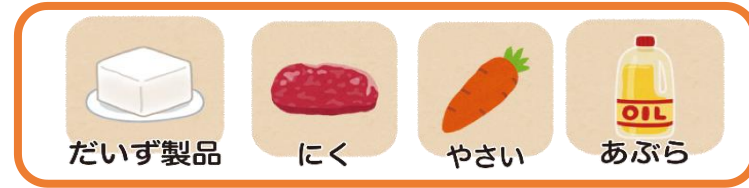
- ・絹厚揚げ 中2個(300g)
- ・豚ひき肉 60g
- ・玉ねぎ 1/2個(100g)
- ・舞茸 1/2パック(50g)
- ・ニラ 1/2束(50g)
- ・油 小さじ1
- A { チューブしょうが 2cm
- 味噌 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 水 50ml



### 1人分

エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 塩分 1.7g  
 カルシウム 320mg ビタミンD 1.4 μg

このレシピでとれる食品群



### ★ ポイント ★

絹厚揚げのカルシウムは、舞茸のビタミンDと一緒にとることによって、骨粗しょう症予防になります。



### ■作り方 (調理時間10分)

- ① 玉ねぎは薄切りにし、ニラは2cm長さに切る  
舞茸は手でさく、絹厚揚げは2cm角に切る
- ② フライパンに油を中火で熱し、豚ひき肉と玉ねぎ、舞茸を加え、玉ねぎがしんなりしたらAを加える
- ③ ②に絹厚揚げ・ニラを加え、2分ほど炒め合わせる

### ★ アドバイス ★

ニラを春菊や水菜にすると、カルシウムが増えます。油をごま油に変更したり、ニンニク・一味唐辛子・粉山椒・ラー油などをお好みで加えたりすると、違った風味を楽しめます。





副菜

ほねほねレシピ  
(骨粗しょう症予防レシピ)

# チンゲン菜のごま和え



## ■材料 (2人分)

- ・チンゲン菜 1株(100g)
- ・ツナ缶(オイル) 1缶(70g)
- ・切干大根 10g
- A [ すりごま 大さじ1
- マヨネーズ 小さじ1



1人分

エネルギー 149kcal たんぱく質 6.6g 塩分 0.5g  
 カルシウム 125mg ビタミンD 0.7 μg

このレシピでとれる食品群



## ★ ポイント ★

ごま、切干大根はカルシウムが豊富です。  
 いりごまではなく、すりごまを使用することで、  
 ごまに含まれるカルシウムを効率よく吸収する  
 ことができます。



## ■作り方 (調理時間20分)

- ① チンゲン菜は2cm長さに切る
- ② ①に軽くラップをして電子レンジ600W2分加熱し冷めてから水気をしぼる
- ③ 切干大根はボウルに入れ湯をかけ、ザルにあげ、冷めたら軽くしぼり、2cm長さに切る
- ④ ボウルに②③とツナ缶(汁ごと)を入れAで和える

## ★ アドバイス ★

ブロッコリー・カリフラワー・インゲンなどの冷凍野菜でもおいしく作れます。  
 ツナ缶は汁ごと和えることで風味が良くなり  
 まろやかな口当たりになります。

