



不足がちなあなたへ！ ～プラス1品！レシピ集 vol.1～

不足すると、骨粗しょう症や子どもの成長にも影響があります！

さんまのおかか煮

魚を骨ごと食べることができます。青魚のDHAの作用で、血液もサラサラに！

(ひばり保育園)

<材料2人分>

さんま	2匹	
しょうが	少々	
A	料理酒	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1と1/3
	みりん	小さじ1/3
かつお節	8g	

<作り方>

- ①しょうがを洗って細切りにする。
- ②鍋にさんまを並べ、しょうがと調味料A、かつお節を入れ、さんまが浸るくらい水を入れる。
- ③落としぶたをして強火にかけ、沸騰してきたら中火にする。煮ている時、時々鍋底をゆするようにする。
- ④煮汁がなくなり、全体にからまったら出来上がり。



しらす納豆ご飯

納豆、しらすにはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが豊富に含まれています。簡単で美味しいので毎日食べれば骨も元気！

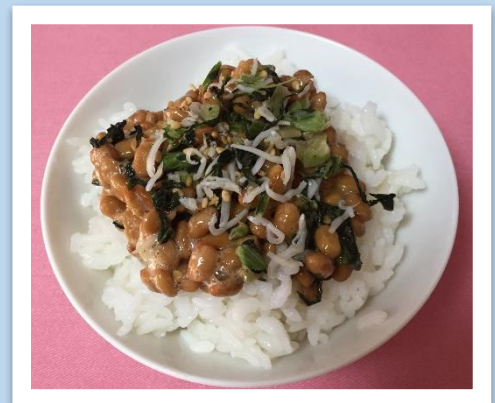
(鳩山松寿園)

<材料2人分>

ご飯	2杯
納豆	2パック
しょうゆ	少々
しらす	スプーン2杯
青菜	40g

<作り方>

- ①お好みの青菜を茹で、水にさらし、水気を切る。
- ②青菜を細かく切っておく。
- ③お椀に納豆としょうゆ(少々)を入れて混ぜる。
- ④③に細かく切った青菜としらす、お好みでしょうゆ(少々)を入れて混ぜる。
- ⑤ご飯をお茶碗によそって、その上に④をかければ完成。



鳩山町栄養士連絡会

(ひばり保育園・ひばりゆりかご保育園・鳩山松寿園・聖神学園・
デイサービスセンターポラリス・西山荘・坂戸保健所・町立学校給食センター・町保健センター)

プルーンヨーグルト

鉄分とカルシウムが豊富なプルーンとヨーグルトを一緒に食べると、お互いの酸味が中和して食べやすくなります。

(聖神学園)

<材料2人分>

ヨーグルト 300ml
プルーン 4から6個

(お好みで)

砂糖、はちみつ、その他のフルーツ

<作り方>

- ①ヨーグルトを器に盛る。
- ②食べる直前に、ヨーグルトの上にプルーンをのせる。

※噛むことが苦手な方はヨーグルトとプルーンをミキサーにかけて器に盛ると食べやすいです。



切り干し大根のごまマヨサラダ

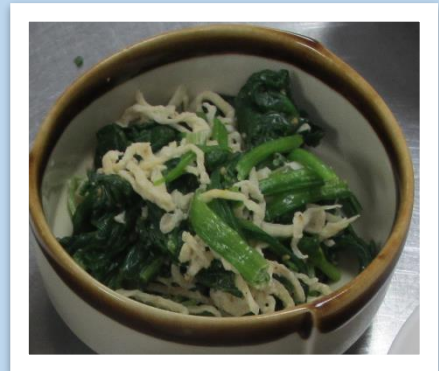
切干大根には、カルシウムが多く含まれています。また乾物ですので、長期間保存もOK。あと、1品というときに重宝する食材です。(鳩山町保健センター)

<材料2人分>

ほうれん草 1/2束
切干大根 15g
B { マヨネーズ 大さじ1強
すりごま 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2

<作り方>

- ① ほうれん草は、サッと茹でて冷水にとる。切干大根は表示よりも短い時間で戻す。
- ② ①の水気をよく切り、食べやすい長さに切る。
- ③ Bを全部混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ②と③を混ぜて、器に盛りつけてできあがり。



小松菜の桜エビ和え

小松菜のカルシウムは、ほうれん草の3倍以上含まれています。桜エビと一緒に摂ることで吸収率が上がります。桜エビは煎ることで香ばしく、色も鮮やかになります。(聖神学園)

<材料2人分>

小松菜 100g
桜エビ 大さじ1
めんつゆ 大さじ1.5

<作り方>

- ① 桜エビを空煎りする。
- ② 小松菜はサッと茹でて水にさらし、水気を切る。
- ③ 桜エビとめんつゆで和える。