



さば缶のハンバーグ  
きのこあんかけ

さば缶で骨もまるごといただきます。カルシウムやビタミンD、良質のたんぱく質が豊富です。すだちやレモンなどの柑橘を添えるとおいしさUP!!

食推さんの

おうちでヘルシークッキング⑤

骨太レシピ

カルシウム 332mg  
骨のもとになる  
さば缶・木綿豆腐

ビタミンD 11.1μg  
カルシウムの吸収促進  
さば缶

エネルギー：343Kcal

食塩相当量：1.7g

【材料（2人分）】

- サバ<sup>※</sup> 水煮缶 1缶 (190g)
- 木綿豆腐 150g
- たまねぎ 1/4個
- 溶き卵 1/3個分
- パン粉 大さじ2
- 片栗粉 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

- サラダ油 大さじ1/2
- しめじ 50g
- えのきたけ 50g
- 料理酒 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- 水 小さじ2
- 青じそ 3枚
- トマト 1/2個

【作り方】

1. サバ缶は缶と汁に分ける。豆腐はキッチンペーパーで包み、水切りしておく。
2. たまねぎはみじん切りにして半透明になるまで炒め、冷ましておく。
3. 1,2とAの材料をボウルに入れて混ぜる。4つに分けて形を整える。
4. フライパンに油を熱し3を並べて焼き色がついてきたら弱めの中火でふたをし、両面それぞれ3分焼く。ふたをあけ、両面をぱりっとやきあげる。
5. しめじとえのきたけは石づきを切り、しめじは小房に分ける。えのきたけは3等分に切る。
6. サバ缶の汁に水（分量外）を足して100mlにし、小鍋に入れる。料理酒と5を加え、ふたをして3～4分煮る。しょうゆで味をととのえて、混ぜ合わせたBを加えとろみをつける。焼きあがった4にかけ、青じその千切りと、くし形に切ったトマトを添える。



# サラダ ドレッシングの にんじん



色鮮やかなにんじんドレッシングで、野菜がたっぷり食べられます。

食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング⑤



骨太レシピ

ビタミンK 77μg



骨へのカルシウム  
取り込みを助ける  
ブロッコリー  
貝割れ大根



エネルギー：179Kcal



食塩相当量：0.8g

## 【材料（2人分）】

レタス	60g
かいわれ菜	10g
ブロッコリー	1/4株
にんじん	1/3本
酢	大さじ1・1/2
オリーブオイル	大さじ2・1/2
しょうゆ	小さじ1/2
はちみつ	小さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

A

## 【作り方】

1. にんじんをすりおろし、Aの材料を加えて混ぜ、ドレッシングを作る。
2. レタスは食べやすい大きさにちぎり、かいわれ菜は根元を切り落とす。
3. ブロッコリーは小房に切り分け、熱湯で茹で、ザルにあげて冷ます。
4. 2と3を器に盛り、1をかける。



# 味噌汁 根菜とおからの



大豆製品は良質のたんぱく質とカルシウムが豊富。  
おからと根菜の食物繊維でお腹のおそうじ効果も。

食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング⑤



骨太レシピ

カルシウム 68mg



骨のもとになる

おから・木綿豆腐



エネルギー：111Kcal



食塩相当量：0.9g

## 【材料（2人分）】

さつまいも	80g
ごぼう	20g
大根	30g
だし汁	300ml
おから	30g
みそ	大さじ1弱
青ねぎ	1本
木綿豆腐	40g

## 【作り方】

1. さつまいもは1cm厚さの半月切りにする。大根は短冊切りにする。ごぼうはさがきにする。さつまいもとごぼうはそれぞれ水にさらして水気をきる。豆腐は食べやすく切る。
2. 青ねぎは小口切りにする。
3. 鍋にだし汁と1を入れ蓋をして中火にかける。煮立ったら弱火にして、野菜に火を通す。
4. 3におから・豆腐を加え1~2分煮て、みそを溶き入れ、火を止める。器に盛り付け、青ねぎをちらす。



食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング⑨



骨太レシピ

カルシウム 238mg



骨のもとになる

ビタミンD 1.1μg



カルシウムの  
吸収促進



す  
じ  
き  
も  
り

うずら卵は水煮でOK。  
子どもにも人気のメニューです。

🔥 エネルギー：346kcal      🧂 食塩相当量：1.8g

### 【材料（2人分）】

鶏ひき肉	150g
玉ねぎ	¼個
スキムミルク	大さじ1
パン粉	¼カップ
牛乳	大さじ1½
ひじき	6g
プロセスチーズ	40g
塩	小さじ1/6
卵	½個
こしょう	少々
うずら卵	4個
片栗粉	少々
トマトケチャップ	大さじ1
揚げ油	適宜

### 【作り方】

1. ひじきはもどして水気を切り、1cmの長さに切る。
2. 玉ねぎはみじん切り、チーズは4つに切る。
3. うずら卵はゆでて皮をむき、片栗粉をまぶす。
4. ボウルにひき肉、1、2、卵、スキムミルク、牛乳をひたしたパン粉を入れて、塩こしょうし、ねばりが出るまでよく混ぜて4等分する。
5. 4を丸めて中央をくぼませ、チーズと3を入れて形を整える。
6. たっぷりの油で5を揚げ、トマトケチャップをかざる。





# ぽんかんと 水菜のサラダ

旬の柑橘を使いましょう。  
はっさくなどもおすすめ。

食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング⑨

骨太レシピ

カルシウム 63mg



骨のもとになる

ビタミンD 3.1μg



カルシウムの  
吸収促進

🔥 エネルギー：70kcal      🧂 食塩相当量：0.8g

## 【材料（2人分）】

レタス 大1枚  
水菜 1/6束  
サラダ大豆 1/8袋  
ぽんかん 1/4個  
ちりめんじゃこ 10g  
新玉ねぎ 1/6個

A { パン粉 大さじ2  
ごま油 小さじ1  
にんにく(スライス) ½片

## 【作り方】

1. 水菜は3cm位の長さに切り、レタスは食べやすい大きさに切る。ぽんかんは1粒ずつ薄皮をむく。新玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水切りする。
2. フライパンにごま油を入れ弱火でにんにくを炒め香りが出たら、取り出してパン粉をいれ、カリッとなるまで炒める。じゃこは空煎りする。
3. 器に1を入れ、サラダ大豆、2を盛りつけ、ドレッシングを適量かける。

ノンオイル和風ドレッシング 小さじ2弱



# 変わり茶わん蒸し

スキムミルクをだし汁がわりに蒸し上げる茶わん蒸し。まろやかな仕上がります。



食推さんの



おうちでヘルシークッキング⑨



骨太レシピ

カルシウム 224mg



骨のもとになる

ビタミンD 0.7μg



カルシウムの吸収促進

🔥 エネルギー：139kcal      🧂 食塩相当量：1.4g

## 【材料（2人分）】

卵（Lサイズ）	1個
スキムミルク	大さじ3
鶏ささみ	40g
かに風味かまぼこ	25g
しめじ	25g
塩	小さじ1/3弱

① 水	40cc
和風顆粒だし	小さじ1/10
塩	少々
片栗粉	小さじ1弱

みつば	適宜
白ワイン(又は料理酒)	少々

## 【作り方】

1. 水150mlを人肌にあたためてスキムミルクと塩小さじ1/4を溶かし、とき卵を加えて混ぜる。
2. ささみは筋を除いてそぎ切りにし、残りの塩とワインをふる。かに風味かまぼこは粗くほぐす。
3. しめじはいしづきをおとしてほぐす。
4. 2と3を2つの器に分けて入れ、1を注ぎ、蓋(なければラップ)をする。
5. 蒸気の上上がった蒸し器に4を入れ、蓋をずらして中火で3~4分、表面が白っぽくなってきたら弱火にしてさらに15分蒸す。中央に竹串をさし、卵液が出てこなければ蒸し上がり。
6. ①をすべて耐熱容器に入れて混ぜ、電子レンジで600W30秒かけて取り出して混ぜる。再び600W30秒かけ、混ぜる。液が透き通ったらOK。(レンジではなく、小鍋で加熱してもOK)
7. 5に6をかけて三つ葉を散らす。

