

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



カルシウムが豊富な献立をご紹介します!



- ひとくちおにぎり
- 豆腐とわかめの味噌汁
- 夏野菜の天ぷら
- 切干大根と桜えびの炒め煮

栄養価(1食当たり)

エネルギー	679 kcal
塩分	3.0 g
カルシウム	309 mg

カルシウムはどんな栄養の効果があるの?

多くの人に知られているように、カルシウムは骨や歯をつくる大切な栄養素です。骨量が減少し、骨がもろくなり骨折しやすい状態になる骨粗鬆症の予防のためにも、今のうちから不足にならないように気をつけたいものです。

また、血液中に存在するカルシウムには、高血圧の予防、神経伝達物質を放出し興奮や緊張の緩和、大腸がんのリスクを下げるなどの生理作用もあるといわれています。

カルシウムは野菜や小魚、牛乳・乳製品などに豊富に含まれており、その中でも牛乳のカルシウムは一番吸収が良いといわれています。

調理のポイントとメニューの特徴は?

カルシウムが豊富に含まれている桜えびを使用した、切り干し大根と桜えびの炒め煮。普段食べている切り干し大根に桜えびを盛り付けることにより、カルシウム量が大きく増加します。桜えびを切り干し大根と一緒に煮てしまうと、桜えびの味が強くなりすぎてしまうので、最後に盛り付けるのがポイント。

天ぷら料理が入ると一食あたりのカロリーが高くなりがちですが、低カロリーな料理と組み合わせることにより、気にせず楽しむことができる献立となっています。また、夏野菜の天ぷらでは、地元で採れたおいしい旬の食材も楽しむことができます。

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
太田 愛さんが考案しました。

監修: 林 千登勢先生(管理栄養士)

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



ひとくちおにぎり

調理所要時間 10分

(1人当たり 367 kcal)

材料と作り方 (2人分)

ごはん	300g
青じそ	1/2枚
梅干し	1/2個
チーズ(2種類分)	30g
ごま	適量
しらす干し	10g
削り節	1g
しょうゆ	適量
ベーコン	10g

- ① 青じそ、梅干しをみじん切り、チーズを角切りにする。しらす干し、削り節はそれぞれしょうゆと和える。
- ② ベーコンを一口大に切り炒める。
- ③ ボールにごはん50gをとり、青じそ・梅干し・チーズを加え混ぜる。全体が混ざったら丸める。
- ④ ボールにごはん50gをとり、ごま・しらす干しを加えて混ぜる。全体が混ざったら丸める。
- ⑤ ボールにごはん50gをとり、炒めたベーコン、味付けした削り節、チーズを加えて混ぜる。全体が混ざったら丸める。

豆腐とわかめの味噌汁

調理所要時間 35分

(1人当たり 27 kcal)

材料と作り方 (2人分)

木綿豆腐	40g
わかめ	10g
ねぎ	4g
水	240g
煮干し	3g
味噌	小さじ2

- ① 煮干しの頭と腸を取り除く。
- ② 鍋に水240gに煮干しを入れ30分程おいておく。
- ③ 中火にかけ、煮立つ直前に弱火にし10分煮たら、キッチンペーパーでこす。
- ④ ③のだし汁を鍋に入れ火にかけ、わかめ、角切り豆腐、みじんぎりねぎを入れる。
- ⑤ 具材に火が入ったら味噌を溶き入れる。

夏野菜の天ぷら

材料と作り方 (2人分)

ピーマン	1個
なす	1個
ししとうがらし	2本
かぼちゃ	40g
天ぷら粉	40g
サラダ油	適量
塩	少々

調理所要時間 15分

(1人当たり 188 kcal)

- ① ピーマンは縦半分に切り、頭を落とし、種を取り除く。
- ② なすのへたを切り、半分に切る。上の方を1~1.5cm残し縦に4本くらい切れ目を入れ、軽く押しつぶし開く。
- ③ ししとうがらしは2か所くらい切れ目を入れる。
- ④ かぼちゃは種を取り、5mmぐらいの厚さに切る。電子レンジで少し柔らかくなるまであたためる。
- ⑤ 天ぷら粉をつけ、それぞれ野菜を揚げる。

切干大根と桜えびの炒め煮

材料と作り方 (2人分)

切り干し大根	20g
桜えび	4g
大豆(水煮)	20g
にんじん	20g
こまつな	40g
サラダ油	小さじ1強
だしの素	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
みりん	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ2弱

調理所要時間 20分

(1人当たり 97 kcal)

- ① 切り干し大根は水に柔らかくなるまで浸す。軽く水気を取り、食べやすい大きさに切る。戻し汁は取っておく。
- ② にんじんは細切り、こまつなは一口大に切る。
- ③ 桜えびは軽く炒る。
- ④ サラダ油で切り干し大根、にんじん、こまつなを炒め、火が通ったら大豆を入れる。
- ⑤ 具材が浸るくらい戻し汁を入れる。だしの素、酒、砂糖、みりん、しょうゆの順に加え、煮詰める。
- ⑥ 最後に桜えびを盛り付ける。