

【骨粗しょう症予防】

献立名 【鶏肉ときのこのクリーム煮】

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
鶏肉 (もも肉)	100g	① 鶏肉は皮を除いて一口大に切り、小麦粉をまぶす。 ② しめじは石づきを取って小房に分ける。エリンギは3 cmの長さに切り、食べやすい大きさに割く。 ③ 玉ねぎは繊維に沿って細切りにする。 ④ ほうれん草はさっとゆで、3 cmの長さに切る。 ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼く。両面に焼き色がついたらしめじ、エリンギ、玉ねぎを加えて炒める。全体に油が回ったら牛乳、コンソメ、塩、こしょうを加え、弱火で5～6分煮込む。 ⑥ ほうれん草を加えてひと煮立ちしたら完成。
小麦粉	大さじ1(9g)	
しめじ	1/2 株(40g)	
エリンギ	1 本(40g)	
玉ねぎ	1/4 個(50g)	
ほうれん草	1/2 束(100g)	
サラダ油	大さじ1/2	
牛乳	1 カップ(200ml)	
コンソメ	小さじ1(3g)	
塩	少々	
こしょう	少々	

【一人当たりの栄養量】 エネルギー：210kcal たんぱく質：17.2g 脂質：9.8g
 カルシウム：146mg 塩分：1.1g

ポイント!

★ 骨づくりに重要な栄養素を一品で摂取！

カルシウム【骨の材料になる】…牛乳

ビタミンD【カルシウムの吸収を高める】…しめじ、エリンギ

ビタミンK【カルシウムの骨への沈着を助ける】

マグネシウム【骨の形成を助ける】 } …ほうれん草

献立名 【小松菜としらすのさっと炒め】

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
小松菜	1/2 束(100g)	① 小松菜は2 cmの長さに切る。 ② わかめは水戻しする。 ③ コーンはざるにあけ、水をきる。 ④ フライパンにごま油を熱し、全ての材料をさっと炒める。 ⑤ 小松菜に火が通ったらしょうゆ、こしょうで調味する。
コーン缶(粒)	大さじ1.1/2(25g)	
わかめ(乾燥)	大さじ1/2	
しらす	大さじ2(10g)	
ごま油	小さじ1/2(2g)	
しょうゆ	小さじ1/2(3g)	
こしょう	少々	

【一人当たりの栄養量】 エネルギー：35kcal たんぱく質：2.5g 脂質：1.4g
 カルシウム：102mg 塩分：0.6g

ポイント!

★ カルシウムを多く含む小松菜としらす、マグネシウムを多く含むわかめを使って！