

やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ

H27.10 No.23



カルシウムアップメニュー

桜えび入り じゃが芋もち



～材料～ (2人分)

じゃが芋	中1個(160g)
片栗粉	大さじ2
素干し桜えび	10g
ピザ用チーズ	30g
葉ねぎ	2本(20g)
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ2

～作り方～

- ① 葉ねぎは、小口切りにする。
- ② じゃが芋は皮をむき、一口大に切り茹でる。柔らかくなったら、熱いうちにつぶし、片栗粉を加え混ぜ合わせる。
- ③ ②に葉ねぎ、桜えび、塩・こしょうを加えて混ぜ、食べやすい大きさに丸める。
- ④ フライパンに油をしき両面を焼き、ピザ用チーズをのせる。チーズが溶けたら出来上がり！

＜一人分栄養価＞

熱量：198kcal、たんぱく質：8.1g、脂質：8.2g、カルシウム：203mg、鉄分：0.7mg
食物繊維：1.3g、食塩相当量：0.8g、野菜の量：10g、調理時間 20分

健康よつかいどう21 標語小学生の部応募作品より
みんなでごはん 心も体も ポッカポカ

小松菜とエノキの和え物



～材料～ (4人分)

小松菜	1把(240g)
えのき茸	1袋(100g)
にんじん	40g
刻みのり	8g
砂糖	大さじ1/2
しょう油	大さじ1
酢	小さじ2
サラダ油	小さじ1弱

～作り方～

- ① えのき茸は石突を切り3cm長さに、にんじんは3cm長さの千切りにし、一緒に茹でる。
- ② 小松菜は茹でて、3cm長さに切る。
- ③ 野菜は、しっかり水けを絞る。
- ④ 調味料を合わせ、③と刻みのりを加えて混ぜる。

＜一人分栄養価＞

熱量：36kcal、たんぱく質：2.8g、脂質：0.9g、カルシウム：112mg、鉄分：2.3mg
食物繊維：3.1g、食塩相当量：0.7g、野菜の量：95g、調理時間 10分





【カルシウムパワーで骨も元気！】



カルシウムはおもに骨をつくる働きがあります。
カルシウムの摂取推奨量は、20歳以上で1日600～700mgとされています。平成25年の国民健康・栄養調査によると、20歳以上の男女におけるカルシウム摂取量の平均値は498mgで、すべての年齢で摂取推奨量に達していない状況でした。

カルシウムは、子どもの成長・発育、妊娠や授乳中の女性で必要量が増します。また、十分なカルシウム摂取は、骨量の維持に必要となります。しかし骨量は20～30歳代でピークを迎え、徐々に低下していきます。どの世代でも元気で丈夫な骨を維持するためにカルシウムを意識した食生活を心がけましょう。



カルシウム多く含む食品

いろいろな食品からカルシウムとりましょう！

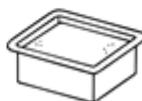
牛乳コップ1杯
(200ml)
220 mg



スライスチーズ
1枚(20g)
166 mg



木綿豆腐 1/3丁
(100g)
120 mg



乾燥ひじき
(10g)
140 mg



小松菜
(100g)
170 mg



桜えび(素干し)
(10g)
200 mg



納豆 1パック
(50g)
45 mg



切り干し大根
(15g)
81 mg



手軽にできる
カルシウムUPごはん

ひじきご飯のいなりさん



～材料～ (10個分)

味付けいなり 1袋(10個入り)
ごはん 茶碗3杯分
ひじきのふりかけ 大さじ3
ちりめんじゃこ 50g
白ごま 大さじ1
大葉 1束(10枚)

～作り方～

- ① 味付けいなりは、袋ごと温める。大葉は千切りにする。
- ② ごはんにちりめんじゃこ、白ごま、ふりかけ、大葉を加え混ぜ合わせる。
- ③ ②を10等分にし、いなりに詰める。

＜一個分の栄養価＞

熱量:133kcal、たんぱく質:6.0g、脂質:3.0g、カルシウム:101mg、
鉄分:1.5mg、食物繊維:0.4g、食塩相当量:0.7g、調理時間 15分

お問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

四街道市ホームページからダウンロードできます。 <http://www.city.yotsukaido.chiba.jp/>

(四街道市ホームページのトップ画面右上に「食育レシピ」と入力して検索してください。)