

骨粗しょう症予防

カルシウムアップメニュー



①	ごまごまトマト
②	ほうれん草のごまからし和え
③	小松菜のしょうが炒め
④	レタスのごま和え
⑤	カラフルなます
⑥	乾物の炒め煮
⑦	白菜とかぶのミルクスープ

神奈川県町村保健衛生連絡協議会栄養士部会 平成30年3月作成

二宮町 編集版

時間のない時の1品プラスにご利用ください。箸休めにぴったり！

①ごまごまトマト

大人1人分

エネルギー 55kcal たんぱく質 1.7g 脂質 3.3g
塩分 0.0g

<つくり方>

- ①トマトを一口大に切る。
- ②①を器に盛る。
- ③混ぜ合わせた白すりごまと砂糖を全体にふる。

材料	分量	備考
トマト	100g	大 1/2 個
白すりごま	大さじ 1 弱	
砂糖	小さじ 1	

ポイント

- *トマトとごまを混ぜると水けが出てしまうので、ごまはトマトの上のにのせるだけにして味をなじませます。
- *ミニトマトを使用する場合は、食べる直前に和えるようにして味をなじませます。
- *[カルシウム 64 mg]/人と、カルシウム補給に一役かってくれる献立です。

※分量は大人2人分です。



いつもの和え物をちょっとアレンジ！ごま&からし

②ほうれん草のごまからし和え

大人1人分

エネルギー 48kcal たんぱく質 2.5g 脂質 2.1g
食塩相当量 0.4g

<つくり方>

- ① ほうれん草は4cmの長さに切る。人参は千切りにする。えのきたけは石づきを除き、長さを半分に切って、さく。
- ② ①をゆでて、水にさらし、水気をしぼる。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②を和える。



材料	分量	備考
ほうれん草	100g	
にんじん	40g	
えのきたけ	20g	
A	白すりごま	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/3
	練りからし	チューブで3cm位

※分量は大人2人分です。

香味野菜のしょうがを使って減塩に！

③小松菜のしょうが炒め

大人1人分

エネルギー 41kcal たんぱく質 1.2g 脂質 2.2g
食塩相当量 0.5g

<つくり方>

- ① 小松菜は5cmの長さに切る。しょうがはすりおろす（チューブでも可）。
- ② フライパンにごま油を熱して小松菜、しょうがを入れ、中火で炒める。
- ③ 小松菜がしんなりしたら、水を加えてひと煮立ちさせ、塩とこしょうで味をととのえる。
- ④ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



材料	分量(g)	備考
----	-------	----

小松菜	150g	
-----	------	--

しょうが	6g	
------	----	--

ごま油	小さじ1	
-----	------	--

水	1/4 カップ	
---	---------	--

塩	小さじ1/6	
---	--------	--

こしょう	少々	
------	----	--

水溶き片栗粉	適量	
--------	----	--

※分量は大人2人分です。

サラダのイメージが強いレタスをごま和えに！

④レタスのごま和え

大人1人分

エネルギー 94kcal たんぱく質 3.3g 脂質 5.5g
食塩相当量 0.8g

<つくり方>

- ① レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ② わかめは戻してさっと茹でて冷水にとり、食べやすい大きさに切る。
- ③ さやいんげんは茹でて2～3cm位に切る。
- ④ ①～③の材料をAで和える。



※分量は大人2人分です。

⑤カラフルなます



この1品でカルシウムが93mg！

大人1人分

エネルギー 86kcal たんぱく質 6.4g 脂肪 3.6g
食塩相当量 0.7g

<つくり方>

- ① 枝豆は、茹でてさやから出す。
- ② ミックスビーンズは、さっと流水で洗う。
- ③ お好みの野菜は4～5cmの千切りにする。
- ④ ③に塩小さじ1/2を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ⑤ きくらげは水で戻し、細めのせん切りにしてさっと茹でる。
- ⑥ Aの調味料を合わせ、①～⑤とじゃこを和え、盛り付ける。
- ⑦ 白いりごまを刻み、⑥の中に混ぜる。

じゃこは、乾煎りまたは電子レンジで加熱すると香ばしくなり、さらに美味しくなります！

材料

分量

備考

枝豆 30g さや付き 60g

ミックスビーンズ 30g

お好みの野菜 160g

(大根、人参、きゅうりなど)

塩 小さじ1/4

きくらげ 適量

酢 大さじ2弱

醤油 小さじ1/4

砂糖 小さじ1

塩 少々

じゃこ 10g

白いりごま 小さじ2弱

※分量は大人2人分です。

A

日持ちする乾物が大活躍！！

⑥乾物の炒め煮

大人 1 人分

エネルギー 101kcal たんぱく質 2.2g 脂質 5.5g

塩分 0.8g

<つくり方>

- ① 乾物はそれぞれ水で戻す。切干大根はざく切りにする。
- ② 干しいたけはせん切りにする。(戻し汁はだし汁として使用する)
- ③ にんじんはせん切り、油揚げは縦半分にし、せん切りにする。
- ④ 鍋にごま油と豆板醤を入れ火にかけ①～③を入れ、炒める。
- ⑤ ④にAを入れ煮汁がなくなるまで炒め煮する。
- ⑥ ⑤を器に盛り、あさつきを散らす。



材料	分量	備考	
干しいたけ	4g	2 個	
切干大根	6g		
油あげ	20g	2/3 枚	
にんじん	20g		
ごま油	小さじ 1	4g	
豆板醤	少々	0.6g	
A	酒	小さじ 2	10g
	みりん	小さじ 2 強	6g
	しょうゆ	小さじ 2 強	8g
	だし汁	1/2 カップ	100ml
あさつき	適量		

※分量は大人 2 人分です。

朝の忙しいときでも簡単に作れます！優しくほっとする味♪

⑦白菜とかぶのミルクスープ

大人 1 人分

エネルギー 133kcal たんぱく質 5.5g 脂質 8.0g

塩分 1.2g

<つくり方>

- ① 白菜とベーコンは 1cm 幅の短冊切り、かぶは皮をむいて一口大に切る。
- ② 鍋に水と①を入れて火にかけ、白菜とかぶが軟らかくなるまで煮てからコンソメを加える。
- ③ 牛乳を加えて温める。
- ④ ③をカップに注ぎ、お好みでこしょうをかけて完成。



材料	分量	備考
----	----	----

白菜	60g	1 枚
----	-----	-----

かぶ	120g	小 2 個
----	------	-------

ベーコン	1/2 枚	10g
------	-------	-----

水	3/4 カップ	150ml
---	---------	-------

牛乳	3/4 カップ	150ml
----	---------	-------

コンソメ	1/2 個強	3g
------	--------	----

こしょう	少々	
------	----	--

他の具材でアレンジも自由にできます。

カルシウム 113mg

※分量は大人 2 人分です。