

# あじのごま揚げ & アーモンド揚げ

- あじは皮付きを使います。
- 皮なしと比べると5倍のカルシウム量があります。
- 衣には、パン粉のかわりにミネラルが豊富なごまとアーモンドを使います。



## 材料(2人分)

- あじ(皮付き3枚おろし切り身)…… 4枚
- 「酒 …………… 小さじ2杯
- A 塩 …………… 少々
- 「こしょう …………… 少々
- 「小麦粉 …………… 大さじ1杯
- B 卵 …………… 1/2個
- 黒ごま …………… 大さじ1杯
- 白ごま …………… 大さじ1杯
- アーモンド …………… 20粒
- 揚げ油 …………… 適量

## 作り方



- 1 あじにAを振って10分おく。
- 2 Bを混ぜ合わせて衣を作る。
- 3 黒ごまと白ごまを合わせる。
- 4 アーモンドは細かく砕く。
- 5 ①の水気をふきとり、②の衣をつけ、③④をそれぞれまぶす。
- 6 160℃の油で揚げる。



## 1人分の栄養価

エネルギー	296kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	21.1g
炭水化物	7.4g
食塩	0.9g
カルシウム	195mg
ビタミンD	5.6 μg

## 豆知識

魚介類やごま、アーモンドなどの種実類には、カルシウムだけでなく、骨や歯の形成に重要な働きをもつマグネシウムも豊富に含まれています。



# サーモンケバブ

「ケバブ」とは「串に刺してローストしたもの」の総称です。  
お肉のイメージがあるケバブを鮭缶で作ります。  
包丁いらずでお手軽に本格的なエスニック風味を楽しめます。



## 材料(2人分)

鮭缶	1缶(180g)	オリーブ油	小さじ2杯
小町麩	40個(20g)	エリンギ	中1本
卵	1個	ペビーリーフ	適量
小麦粉	大さじ1杯	レッドオニオン	30g
ガラムマサラ	小さじ1/2杯	レモン	1/4個
A あらびきこしょう	小さじ1/2杯		
乾燥パセリ	小さじ1杯		
塩	少々		
おろしにんにく	少々		

【ヨーグルトソース】	水切りヨーグルト	60g
	おろしにんにく	少々
	きゅうり(すりおろし)	1/2本分
B	白ワインビネガー	小さじ2杯
	塩	少々
	ディル(乾燥)	適量
	<small>(なければオレガノやバジルなど)</small>	

## 作り方

- ① 小町麩を手で砕く。(粒が残っていても良い)
- ② ボウルに水気をきった鮭缶、①、Aを入れてまとまるまで練る。
- ③ ②を4等分し、空気を抜きながら棒状にして竹串を刺す。
- ④ ③に小麦粉(分量外)をまぶし、模様をつける。  
(竹串などで押さえて線をつける)
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、④を焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら裏返して火が通るまで焼く。
- ⑦ 割いたエリンギを⑥に加えて焼く。
- ⑧ 器にペビーリーフ、レッドオニオン、⑥⑦を盛り付け、  
レモン、ヨーグルトソースを添える。

## 【ヨーグルトソース】

水切りヨーグルトにおろしにんにく、きゅうりのすりおろし、B、ディルを入れて混ぜ合わせ、ヨーグルトソースを作る。



## 1人分の栄養価

エネルギー	320kcal
たんぱく質	27.4g
脂質	16.4g
炭水化物	14.1g
食塩	1.1g
カルシウム	227mg
ビタミンD	8.0μg

## 豆知識

鮭缶には、カルシウムはもち3人、  
カルシウムの吸収を助けるビタミンDや  
抗酸化力の高いアスタキサンチンが  
豊富に含まれています。



# 豚肉と干しえびの中華炒め

しょうがと干しえびの風味が食欲をそそります。  
 ごはんの上にかければ、あんかけ風の丼メニューにもなります。  
 フライパン一つで手軽に作れるので忙しいときにもオススメです。



## 材料(2人分)

- 豚肩ロース ..... 120g
- 干しえび ..... 4g
- (もどし汁 50ml)
- 油揚げ ..... 1枚
- 白菜 ..... 2枚
- しめじ ..... 1/2パック
- にんじん ..... 1/4本
- 絹さや ..... 6枚
- しょうが ..... 1/4かけ
- 油 ..... 大さじ1杯
- 鶏がらだし ..... 小さじ1/2杯
- みりん ..... 小さじ2杯
- しょうゆ ..... 小さじ2杯
- 水 ..... 120ml
- 片栗粉 ..... 小さじ2/3杯

## 作り方

- ① 干しえびはぬるま湯に浸けてもどす。  
(もどし汁は⑨で使うのでとっておく)
- ② 豚肉は一口大、しょうがはせん切りにする。
- ③ 白菜の軸と葉を分けてざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ④ 油揚げは1cm幅、しめじは石づきを切って手でほぐす。
- ⑤ 絹さやはゆでる。
- ⑥ Aを合わせておく。
- ⑦ フライパンに油を熱し、②を炒める。
- ⑧ ③の白菜の軸、にんじん、①を加えて炒め、  
次に③の白菜の葉、④を加えて炒める。
- ⑨ ①のもどし汁と⑥を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑩ 最後に⑤を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。



## 1人分の栄養価

エネルギー.....	227kcal
たんぱく質.....	16.6g
脂質.....	13.3g
炭水化物.....	11.5g
食塩.....	1.1g
カルシウム.....	191mg
ビタミンD.....	0.7μg

## 豆知識

干しえびにはカルシウムがたっぷり含まれています。炒飯やスープ、和え物、炒め物、ふりかけなどに加えて手軽にカルシウムを摂りましょう。



# チーズ焼き小籠包

小籠包の羽根をチーズで作ります。  
中に包むたねの材料は、  
ドライマトやイタリアンパセリを使って洋風に仕上げます。



## 材料(2人分)

- ぎょうざの皮(大判) …… 12枚
- ピザ用チーズ …… 大さじ5杯
- 油 …… 適量
- 〔粉ゼラチン …… 小さじ2杯
- A コンソメ …… 大さじ1/2杯
- 〔湯 …… 50ml
- たまねぎ …… 小1/4個
- にんじん …… 20g
- マッシュルーム …… 2個
- ドライマト …… 1個(6g)
- 〔豚ひき肉 …… 75g
- 〔イタリアンパセリ …… 適量
- B おろしにんにく …… 小さじ1/4杯
- 〔粉チーズ …… 大さじ1杯
- 〔塩こしょう …… 少々

## 作り方

- ① 耐熱容器にAを入れて混ぜ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。(30分～1時間)
- ② たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ドライマトをみじん切りにする。
- ③ ボウルに②、Bを入れて粘りが出るまでよく練る。
- ④ ③に①をくずしながら入れて混ぜ合わせ、12等分にする。
- ⑤ ぎょうざの皮のふちに水をつけ、④を乗せてひだを作りながら包む。
- ⑥ フライパンに油をひき、ピザ用チーズをまんべんなく広げて弱めの中火で加熱する。
- ⑦ チーズが溶けたら⑤を並べ、水を加えてふたをして弱火で水分がほとんどなくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑧ ふたをとって中火にし、水分を完全にとばす。



## 1人分の栄養価

エネルギー	318kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	12.4g
炭水化物	29.5g
食塩	1.8g
カルシウム	177mg
ビタミンD	0.3μg

## 豆知識

チーズは、良質なたんぱく質が含まれているのでカルシウムを効率よく摂ることができます。特に粉チーズは1g当たりのカルシウム量が多いのでサラダや料理にかけて使いましょう。



# 高野豆腐の肉詰め

高野豆腐に詰める肉だねの材料によって様々なバリエーションが楽しめます。  
 豚ひき肉や牛ひき肉にしたり、中華風の味付けにしても美味しくいただけます。  
 れんこんやごぼうを加えて食感に変化をつけるのもオススメです。



## 材料(2人分)

- 高野豆腐(1枚20g程度のもの) ..... 4枚
- 鶏ひき肉 ..... 100g
- にんじん ..... 20g
- A 青ねぎ ..... 20g
- おろししょうが ..... 小さじ1杯
- 干しいたけ ..... 2枚
- しいたけのもどし汁 ..... 100ml
- 水 ..... 150ml
- B しょうゆ ..... 大さじ1杯
- 酒 ..... 大さじ1杯
- みりん ..... 大さじ1杯
- 砂糖 ..... 小さじ1杯
- オクラ(板ずり用 塩少々) ..... 2本
- にんじん(型抜き用) ..... 2枚

## 作り方

- ① にんじんは粗いみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 干しいたけは水でもどし、粗いみじん切りにする。  
(もどし汁は⑤で使うのでとっておく)
- ③ 高野豆腐はもどして水気をきり、2等分してから切込みを入れて詰め物が出来るようにする。
- ④ ボウルにAを入れてよく混ぜ、2等分にして③に詰める。
- ⑤ 鍋にBを入れて煮立て、④を入れて蓋をし、弱火で8分煮た後、裏返して8分煮る。
- ⑥ オクラは塩で板ずりし、ガクとヘタを取ってゆでる。  
にんじんは型抜きをしてゆでる。
- ⑦ 器に⑤を盛り付け、煮汁をかけて⑥を添える。  
(高野豆腐が大きければ食べやすい大きさにカットしてもよい)



## 1人分の栄養価

エネルギー	.....	360kcal
たんぱく質	.....	30.0g
脂質	.....	19.7g
炭水化物	.....	15.0g
食塩	.....	1.8g
カルシウム	.....	286mg
ビタミンD	.....	0.4μg

## 豆知識

大豆が原料の高野豆腐(100g)には、牛乳(100ml)の約1.5倍のカルシウムが含まれています。高野豆腐を1日1枚食べると、脂質代謝や糖尿病の改善効果があるといわれています。



# チキン&ソイライス

- チキンライスに大豆の水煮を加えます。
- 大豆には肉と同じくらいのたんぱく質が含まれているので「畑の肉」とも呼ばれています。
- しめじのかわりに、しいたけやマッシュルームを使っても美味しく作れます。



## 材料(4人分)

- 米 ..... 2合
- 大豆(水煮) ..... 60g
- 鶏もも肉 ..... 60g
- たまねぎ ..... 1/4個
- にんじん ..... 1/5本
- しめじ ..... 1/3パック
- 水 ..... 400ml
- トマトケチャップ ..... 大さじ4杯
- バター ..... 大さじ2杯
- コンソメ ..... 5g
- 酒 ..... 大さじ1杯

## 作り方

- ① 米を洗い、30分水気をきる。
- ② 鶏もも肉、たまねぎは1cm角、にんじんは5mm角に切り、しめじは石づきを切ってほぐす。
- ③ 炊飯器にすべての材料を入れて全体をかき混ぜ、30分浸してから炊く。



## 1人分の栄養価

エネルギー	.....	393kcal
たんぱく質	.....	9.8g
脂質	.....	8.1g
炭水化物	.....	66.5g
食塩	.....	0.7g
カルシウム	.....	28mg
ビタミンD	.....	0.1μg

## 豆知識

大豆にはカルシウムが多く含まれています。現代のように牛乳や乳製品がよく食べられるようになるまでは、大豆は小魚と並んで日本人のカルシウムの供給源でした。



# 小松菜のチャンプル

小松菜は風味にくせがなく、アクの少ない野菜です。  
切ったらすぐに使える手軽さから、どのような調理法でもOKです。  
調味料を味噌やオイスターソースなどに変えると違った味が楽しめます。



## 材料(2人分)

- 小松菜 ..... 200g
- 厚揚げ ..... 140g
- 干しいたけ ..... 3枚
- 桜えび(素干し) ..... 5g
- ごま油 ..... 大さじ1杯
- しょうゆ ..... 大さじ1杯
- A 酒 ..... 大さじ1杯
- 砂糖 ..... 大さじ1杯
- 黒こしょう ..... 少々

## 作り方

- ① 小松菜は茎と葉に分けて、3cmに切る。
- ② 厚揚げは縦半分に切ってから1cm幅に切る。
- ③ 干しいたけは、水でもどした後、石づきを切って薄切りにする。
- ④ Aを合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ、①の茎を炒めてしんなりしたら、葉と③を加えて炒める。
- ⑥ ②と桜えび(一部をトッピング用に残す)を加えて軽く炒める。
- ⑦ ④を入れ、黒こしょうを加えたら、手早く全体にからませる。
- ⑧ 器に盛り付け、残りの桜えびをトッピングする。



## 1人分の栄養価

エネルギー	224kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	14.4g
炭水化物	11.9g
食塩	1.4g
カルシウム	391mg
ビタミンD	0.7 μg

## 豆知識

小松菜と厚揚げのカルシウム含有量は非常に高く、しいたけに含まれるビタミンDと組み合わせるとカルシウムの吸収率がアップします。



# ほうれん草のフラン

ほうれん草を使ったフランです。  
フランとはフランス料理でプリンのように液状のものを器に入れて蒸し上げたものをいい、いわば洋風茶碗蒸しのようなものです。



## 材料(2人分)

- ほうれん草 ..... 2束(50g)
- コンソメ ..... 小さじ1杯
- 卵 ..... 1個
- A 生クリーム ..... 100ml
- 牛乳 ..... 100ml
- こしょう ..... 少々
- ベーコン ..... 適量

## 作り方

- ① ほうれん草は、ゆでて冷水に取る。  
水気をきって、ざく切りにする。
- ② ミキサーに①とAを入れて、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②を耐熱容器に流し入れる。
- ④ ラップをして電子レンジ600Wで2分ほど加熱する。
- ⑤ ベーコンを乗せて、さらに30秒加熱する。  
※吹きこぼれに注意する。



## 1人分の栄養価

エネルギー	287kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	25g
炭水化物	5.6g
食塩	1.1g
カルシウム	105mg
ビタミンD	0.7μg

## 豆知識

ほうれん草の根元の赤い部分には、骨を丈夫にするミネラルが含まれています。できるだけ切り落とさずに、土をしっかりと落としてから食べましょう。







## しらすとひじきのサラダ

- しらすとひじきが入ったカルシウムたっぷりのサラダです。
- ひじきにしっかりと味を付けるので、あとはマヨネーズであえるだけの簡単料理です。
- 冷蔵庫で冷やせば、暑い時や食欲がない時にも美味しく食べられます。



### 材料(2人分)

- にんじん ..... 1/5本
- キャベツ ..... 1枚
- むき枝豆 ..... 20g
- しらす干し ..... 30g
- ひじき(水煮) ..... 20g
- 砂糖 ..... 大さじ 1/2杯
- しょうゆ ..... 小さじ 1杯
- 酒 ..... 小さじ 1/2杯
- 水 ..... 小さじ 1杯
- マヨネーズ ..... 大さじ 1杯
- ごま ..... 小さじ 1/2杯

### 作り方

- ① にんじんはせん切り、キャベツは5mm幅の細切りにする。
- ② ①と枝豆をゆでて冷ます。
- ③ 鍋にひじきとAを入れて火にかけて、煮汁がなくなるまで煮て冷ます。
- ④ ごまは煎って冷ます。
- ⑤ ②③④としらす干し、マヨネーズをあえる。



### 1人分の栄養価

- エネルギー ..... 105kcal
- たんぱく質 ..... 8.1g
- 脂質 ..... 5.4g
- 炭水化物 ..... 5.9g
- 食塩 ..... 1.4g
- カルシウム ..... 114mg
- ビタミンD ..... 9.2μg

### 豆知識

カルシウム豊富なしらすはひじき+ごまでさらにカルシウムアップ。しらすに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

# 豆乳のスープ

- チーズと鮭フレークが隠し味のスープです。
- 鮭フレークの代わりに鶏肉や豚肉を入れても美味しいです。
- 白菜やかぼちゃ、じゃがいも、たまねぎなど野菜たっぷりのスープにもアレンジできます。



## 材料(2人分)

- 無調整豆乳 ..... 130ml
- 水 ..... 130ml
- コンソメ ..... 小さじ1杯
- プロセスチーズ ..... 10g
- しめじ ..... 1/2パック
- ブロッコリー ..... 80g
- にんじん ..... 1/3本
- 鮭フレーク ..... 大さじ1杯
- オリーブ油 ..... 大さじ1杯
- 黒こしょう ..... 少々

## 作り方

- ① しめじは石づきを切ってほぐす。
- ② ブロッコリーは3cm、  
にんじんはいちょう切りにする。
- ③ ①②をオリーブ油で炒める。
- ④ ③にAを加えて弱火から中火で煮る。
- ⑤ 材料が柔らかくなったら鮭フレークを加えて  
全体に火が通るまで煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、黒こしょうをふる。



## 1人分の栄養価

エネルギー	..... 115kcal	カルシウム	..... 46mg
たんぱく質	..... 6.5g	イソフラボン	..... 28mg
脂質	..... 7.3g	ビタミンK	..... 68μg
炭水化物	..... 8.4g	ビタミンD	..... 1.5μg
食塩	..... 1.1g		

## 豆知識

チーズに含まれるカルシウムと、鮭に含まれるビタミンDを同時に摂ることで、カルシウムの吸収率がよくなります。また、豆乳の大豆イソフラボンは骨粗しょう症の予防効果があるといわれています。



# ヨーグルト白玉

ヨーグルト風味の白玉とフルーツのさわやかなデザートです。  
白玉のもっちりとした食感が楽しめます。



## 材料(2人分)

- ヨーグルト(無糖) ..... 40g
- 白玉粉 ..... 40g
- キウイフルーツ ..... 1/2個
- オレンジ ..... 1/2個
- いちご ..... 2個

## 【シロップ】

- 砂糖 ..... 大さじ2杯
- 水 ..... 30ml

## 作り方

- 鍋にAを入れて煮立て、シロップを作って冷ます。
- 白玉粉にヨーグルトを少しずつ加えて耳たぶくらいの固さになるまでこねる。  
(固さはヨーグルトの量で調節する)
- ②を親指の先くらいの大きさに丸め、真ん中を軽く押さえて熱湯に入れてゆでる。
- 浮き上がってきたら冷水に取り、水気をきる。
- キウイフルーツ、オレンジは白玉と同じくらいの大きさに切る。
- 器に④⑤いちごを入れて①を注ぐ。



## 1人分の栄養価

エネルギー	164kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.9g
炭水化物	36.8g
カルシウム	47mg

## 豆知識

白玉を作るときに必要な水分をヨーグルトに置き換えてあるので、牛乳や乳製品が苦手な方でも、無理なくカルシウムを摂ることができます。





材料(2人分)

- ┌ 牛乳 ..... 100ml
- A ヨーグルト(無糖) ..... 200g
- └ 冷凍ブルーベリー ..... 100g
- バナナ ..... 1/2本
- はちみつ ..... 大さじ1.5杯
- ミントの葉(飾り用) ..... 少々

作り方



- ① バナナは一口大に切る。
- ② ミキサーに①とA、はちみつを入れて、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ グラスに②を注ぎ、ミントの葉を飾る。



# スムージー

スムージーは氷や凍らせた果物や野菜をミキサーにかけたシャーベット状の飲み物です。  
 材料をミキサーにかけるだけで美味しいドリンクができます。  
 使う材料によってドリンクの色も変化し、見た目も楽しめます。

## 1人分の栄養価

エネルギー	194kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	5.1g
炭水化物	33.1g
食塩	0.2g
カルシウム	200mg
ビタミンD	0.2μg

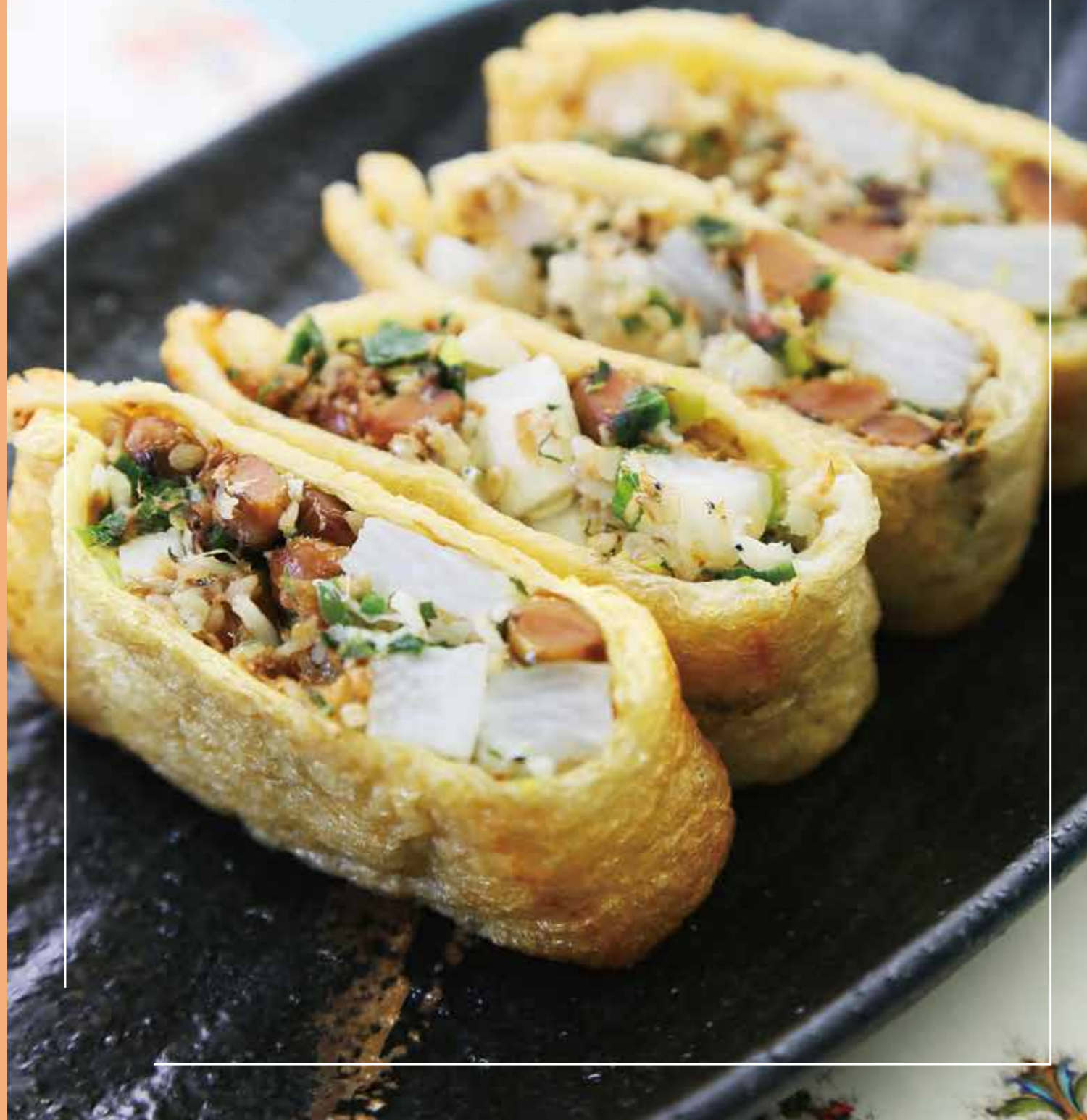
## 豆知識

ブルーベリーに含まれるアントシアニンが骨粗しょう症予防に有効であるといわれています。  
 また、骨代謝に関与しているマンガンも含まれています。



# 超簡単! 油揚げサンド

油揚げに納豆や山芋などを詰めてオーブントースターで焼けば出来上がり!  
ねぎやしその代わりに、オクラやきゅうり、キムチなどを入れても美味しいです。  
お酒のおつまみに、あと1品という時にピッタリな料理です。



## 材料(2人分)

- 油揚げ …………… 4枚
- 納豆(タレ付) …… 1パック
- かつお節 …………… 小2袋
- 山芋 …………… 100g
- しらす干し ……… 30g
- ねぎ …………… 4本
- しそ …………… 4枚
- ごま …………… 小さじ2杯



## 作り方

- 山芋は皮をむいて小さいサイコロ状に、ねぎ、しそは1~2mmに切る。
- 納豆と納豆のタレをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ②にかつお節、山芋、しらす干し、ねぎ、しそ、ごまを加えて混ぜる。
- 油揚げの四辺のうち一辺を開けて、袋状にする。
- ④に③を詰めて口を楊枝で止める。
- オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。  
※フライパンで焼いてもよい。



## 1人分の栄養価

- エネルギー ……… 240kcal
- たんぱく質 ……… 16.7g
- 脂質 …………… 14.0g
- 炭水化物 ……… 12.3g
- 食塩 …………… 0.9g



## 豆知識

骨粗鬆症予防には、ビタミンKも重要な栄養素です。ビタミンKは納豆や緑黄色野菜に含まれていますので一緒に食べて骨貯金をしましょう。



# 超簡単！ さば缶 グラタン風

材料を切って焼くだけ、味付けなしの簡単料理です。  
魚の缶詰をサラダやマリネ、炒め物、煮物などに使うと時短できます。  
さば缶・厚揚げ・チーズで1日に必要なカルシウムの半分以上がとれます。

## 材料(2人分)

- さば缶(みそ) …………… 1缶
- トマト …………… 1ヶ
- 厚揚げ …………… 1枚
- バジル(粉) …………… 少々
- ピザ用チーズ …………… 適量



## 作り方

- ① トマト、厚揚げを一口大に切る。
- ② ボウルにさばを入れて適当な大きさにほぐす。  
※骨が気になる場合は取る。
- ③ ② にトマト、厚揚げ、バジルを加えて混ぜる。
- ④ グラタン皿に③を入れて、上にチーズをかける。
- ⑤ 200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。  
※トースターで焼いてもよい。



## 1人分の栄養価

- エネルギー …………… 300kcal
- たんぱく質 …………… 22.0g
- 脂質 …………… 20.0g
- 炭水化物 …………… 9.0g
- 食塩 …………… 1.3g

## 豆知識

骨粗鬆症予防には、カルシウム(牛乳、チーズ、豆腐、小魚、小松菜など)+ビタミンD(鮭、さんま、干しいたけなど)で吸収率をUP!