

ひがしうら食改考案!

# 骨活トマさばカレー煮

ほねかつ

鍋一つで煮込むだけ! 骨まで食べられるさば缶で  
手軽にカルシウムが取れます!



## ポイント

お好みで粉チーズを入れる  
と、カルシウムアップ!  
きのこ類はカルシウムの  
吸収を高めるビタミンD  
が豊富です。

1人分

カロリー

203kcal

カルシウム

152mg

塩分

2.2g

調理時間  
約20分

## 材料(4人分)

- ☐ さば(水煮缶) … 1缶
- ☐ オリーブ油…小さじ2
- ☐ 玉ねぎ…………… 1個
- ☐ カットトマト缶 … 1缶
- ☐ ブロッコリー
- ☐ カレールー 1~2個
- …………… 1/2個
- ☐ 水…………… 200cc
- ☐ しめじ … 1/2パック
- ☐ まいたけ
- …………… 1/2パック



## 作り方

- ① 玉ねぎは皮をむいて、みじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを炒め、カットトマト缶、カレールー、水を加えて5分煮る。
- ③ ①に小房に分けたブロッコリー、しめじ、まいたけとさば水煮缶を汁ごと加え、弱火でブロッコリーに火が通るまで煮る。



ひがしうら食改考案!

# 混ぜて焼くだけ! カルシウムたっぷりチヂミ

カルシウムが豊富な食材がたっぷり。  
お子様のおやつにもピッタリ!



## ポイント

しっかり味がついているので、たれがなくてもおいしく食べられます。

調理時間  
約20分

1人分

カロリー 450kcal

カルシウム 224mg

塩分 3.9g

## 材料 (2枚分)

- 納豆…………… 1パック
- キムチ…………… 70g
- ニラ…………… 1/2束
- しらす干し …… 20g
- ピザ用チーズ…………… 40g
- ごま油…………… 適宜
- 卵…………… 1個
- 水…………… 100cc
- 納豆のたれ… 1パック分
- 薄力粉…………… 100g
- 片栗粉…………… 大さじ1

## 作り方

- ① キムチとニラは、食べやすい長さに切っておく。
- ② ボウルに卵、水、納豆のたれを入れてよく混ぜてから、薄力粉、片栗粉を加えて更によく混ぜる。
- ③ 納豆、キムチ、ニラ、しらす干しを加えて混ぜる。
- ④ 弱火～中火に熱したフライパンに、ピザ用チーズ半量を広げて入れ、チーズが溶けてきたら、②を半量流し入れる。
- ⑤ 両面に焼き色がつくまで焼いたら、ごま油をフライパンのふちから回し入れ、カリッとするまで焼く。もう半量も同じように焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切る。たれは、お好みで。

骨づくりレシピ





ひがしうら食改考案!

# レンジで簡単♪花しゅうまい

枝豆やカニカマを散らすと彩りがキレイです。  
包まないの、簡単に作ることができます!



## ポイント

豆腐の水切りは、  
レンジで簡単に  
できます。

(キッチンペーパーに包ん  
で約2分加熱してね。)

1人分

カロリー 194kcal

カルシウム 107mg

塩分 2.0g

調理時間  
約20分

## 材料(8個分)

- 木綿豆腐…………… 150g
- 鶏ひき肉…………… 50g
- ひじき(乾燥) ……… 1g
- 玉ねぎ…………… 30g
- 片栗粉…………… 大さじ1
- しゅうまいの皮 …… 14枚
- 酒…………… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- A 砂糖…………… 小さじ1/3
- 塩…………… ふたつまみ
- ごま油…………… 小さじ1/3

## 作り方

- ① 豆腐はしっかり水切りし、ひじきは水に戻す。玉ねぎはみじん切りして片栗粉をまぶす。
- ② ビニール袋に鶏ひき肉とAを入れてよく混ぜてから、①を入れてさらによく混ぜる。
- ③ 耐熱皿に②をビニール袋から絞り出して8等分にし、3～5mm幅に切ったしゅうまいの皮をまぶす。
- ④ 水で濡らしたキッチンペーパーをかぶせ(霧吹きで水をかけてもOK)、ラップをふんわりかけ、レンジで6～8分加熱する。





ひがしうら食改考案!

うまみたっぷり!

## 桜えびと昆布茶の炊き込みご飯

炊飯器にセットするだけ! 子どもからお年寄りまで  
おいしく食べられます♪おもてなしにもピッタリです。



東浦町

骨折予防プロジェクト  
筋活・骨活



1人分

カロリー

303kcal

カルシウム

96mg

塩分

0.4g

調理時間  
約5分

### 材料(2人分)

- 米…………… 1合
- 水…………… 1カップ
- 酒…………… 大さじ1
- A 昆布茶……… 小さじ1/2
- 桜えび…………… 7g
- 枝豆(冷凍塩ゆで) …… 適宜
- 白ごま…………… 適宜

### 作り方

- ① 米を洗い、水気を切っておく。
- ② 米を炊飯器に入れ、Aを加えて炊く。
- ③ 炊きあがったら、10分蒸らした後に枝豆を加え、さっくりと混ぜる。
- ④ 茶碗に盛り、白ごまを上に乗せる。





ひがしうら食改考案!

# レンジで簡単♪ 骨アツプグリーンケーキ

ホットケーキミックスを使うので、簡単にできます!  
野菜が苦手なお子さんもおいしく食べられます。



## ポイント

小松菜はブレンダーなどで細かくすると、より一層きれいな緑色になります。フライパンで焼くと、パンケーキ風に♪

1人分

カロリー 164kcal

カルシウム 68mg

塩分 0.3g

調理時間  
約10分

## 材料(8個分)

- ホットケーキミックス …… 100g
- 卵…………… 1個
- 牛乳…………… 60cc
- 小松菜(葉のみじん切り) … 30g
- きなこ …… 10g
- サラダ油…………… 大さじ1

## 作り方

- ① ボウルに卵、牛乳、サラダ油を入れ、よく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックス、小松菜、きな粉を加えてさっくり混ぜる。
- ③ ②をカップに平になるように入れる。
- ④ ラップをふんわりかけて、4個ずつレンジで加熱する。(500W 約1分)

