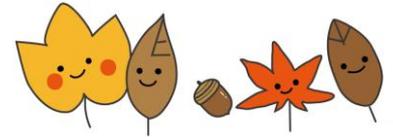


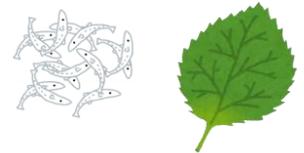
★バランスの良い食事で カルシウムを効率的に摂ろう★ 生活習慣病予防のために～秋の献立～



主食		じゃこと大葉のおにぎり	
材料	1人分	4人分	
精白米	1/2合	2合	
ちりめんじゃこ	3g	大さじ3	
ごま油	1g	小さじ1	
大葉	2枚	8枚	
塩	0.5g	小さじ1/3	

【作り方】

- ① ご飯を炊く
- ② フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れて炒める
- ③ 大葉は小さく切る
- ④ ①に②と③を混ぜ合わせ、おにぎりにし、表面に塩をふる



主菜		秋のみそシチュー	
材料	1人分	4人分	
鶏むね肉	40g	160g	
さつまいも	30g	120g	
人参	15g	60g	
玉ねぎ	40g	160g	
しめじ	15g	60g	
エリンギ	15g	60g	
小松菜	15g	60g	
小麦粉	4.5g	大さじ2	
サラダ油	6g	大さじ2	
かつおだし汁	75cc	1.5カップ (300cc)	
牛乳	50cc	1カップ (200cc)	
コーン缶 (クリーム)	20g	80g	
みそ	10g	40g	

【作り方】

- ① かつお節でだしをとる
- ② 鶏肉は一口大に切る
- ③ さつまいも、人参は表面をよく洗って、皮付きのままちょう切りにする
- ④ 玉ねぎは薄切りにする
- ⑤ きのこは石づきを除き、手で割いてほぐしておく
- ⑥ 小松菜は熱湯で茹でて、水でさっと冷まし、水気を切って3~4cm程度の長さに切っておく
- ⑦ 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを入れて焦がさないように炒める。色が透き通ってきたら小麦粉を振り入れ、色が付かないように混ぜながら炒める
- ⑧ 粉っぽさが無くなり、全体になじんだら②、⑤、③を加えて軽く炒め、だし汁を入れて煮込む
- ⑨ 野菜に火が通ったら、コーン缶と牛乳を加え、みそで味を調える
- ⑩ 最後に⑥を加える

牛乳は
100mlあたり 約100mgの
カルシウムを含んでいます
苦手な人はシチューなどの料理に使ってみると食べやすくなるかも



他のきのこでもOK!
お好みで!

副菜	切干大根のごまマヨサラダ	
材料	1人分	4人分
切干大根(乾)	5g	20g
水菜	15g	60g
ハム	1/2枚	2枚
すりごま	1g	小さじ1
マヨネーズ	5g	20g
酢	少々	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	少々	小さじ1/2

【作り方】

- ① 切干大根は水で戻して、3cm程度の長さに切っておく
- ② ハムはせん切り、水菜は2~3cm程度の長さに切る
- ③ ボウルにすりごま、マヨネーズ、酢、しょうゆを合わせておく
- ④ ③に①、②の水気をよく切って入れ、和える

切干大根にはカルシウムや食物繊維が豊富
煮物がおなじみですが、サラダにしてもおいしいです



デザート	フルーツヨーグルト	
材料	1人分	4人分
柿 (完熟がおすすめ)	1/4個	1個
ヨーグルト(無糖)	30g	120g

【作り方】

- ① 果物は皮や種を除き、いちよう切りにする
- ② 器に①を入れ、ヨーグルトをかける



柿以外にもリンゴなど季節の果物をお好みで

栄養価 (1人分)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物		食塩相当量 g	カルシウム mg
				食物繊維 g	g		
おにぎり	268	5.0	1.6	55.8	0.6	0.7	24
秋のみそシチュー	271	14.1	11.2	29.1	4.2	1.4	116
ごまマヨサラダ	72	2.4	5.2	4.7	1.6	0.4	71
フルーツヨーグルト	46	1.3	1.0	8.7	0.7	0	40
合計	657	22.8	19.0	98.3	7.1	2.5	251

【エネルギー比率】 たんぱく質 13.9%、脂質 26.0%、炭水化物 59.8%



おうち時間に

今こそ、牛乳・乳製品
で健康習慣

健康を意識した毎日の献立やぐらしに、
カルシウムとたんぱく質が
バランスよく含まれる
牛乳・乳製品をとりましょう。

SMART LIFE PROJECT