

秋に美味しい食材で 骨力アップレシピ



秋刀魚の炊き込みごはん

(1人分) エネルギー：362.2kcal たんぱく質：13.9g 脂質：12.7g 糖質：48.6g 食物繊維：0.9g 塩分：0.8g カルシウム：226mg

<材料>炊きあがり2合
(5～6人分)

秋刀魚(中サイズ)^{*}…2尾
白米 ……2合
油 ……大さじ1
だし汁……360ml
酒 ……大さじ2
A 醤油 ……小さじ4
みりん……小さじ1
椎茸 ……20g
舞茸 ……20g
しめじ……20g
生姜 ……20g
青ネギ……少々
紅生姜……少々

作り方

- ①米をとぎ、だし汁に20～30分浸水させる
- ②秋刀魚は内臓と頭をとり、炊飯器に入る大きさに骨ごとぶつ切りにする
- ③フライパンを熱し、油をひいて、秋刀魚の両面に焼き色をつける
- ④舞茸・しめじは食べやすい大きさに切り、椎茸は薄切り、生姜は粗目のみじん切りする
- ⑤①にAと④を加えて軽く混ぜ、一番上に③をのせて炊く
- ⑥炊き上がった秋刀魚を皿に取り骨を取り除く
- ⑦炊飯器に⑥の秋刀魚を戻し、紅生姜・小口切りにした青ネギを加え軽く混ぜる

POINT

秋刀魚のカルシウム+
きのこのビタミンDで
吸収率アップ!

ビタミンDは骨へのカルシウム沈着を促進するため同時に摂ることが大切だといわれています。



※秋刀魚は、かば焼き缶詰(2缶200g)で代用できます。その場合調味料Aは除きましょう。

がんもどきと野菜の煮物

(1人分) エネルギー：275kcal たんぱく質：17.5g 脂質：17.8g 糖質：8.9g 食物繊維：2.6g 塩分：2.2g カルシウム：328mg

<材料> 2人分

がんもどき(大き目) …2個
小松菜 ……60g
人参 ……40g
だし汁 ……360ml

A	酒 ……小さじ4
	醤油 ……小さじ4
	砂糖 ……小さじ4

作り方

- ①小松菜は3cm、人参は1cm程度の輪切りにする
- ②がんもどきは油抜きをして4～6等分に切る
- ③だし汁・Aを火にかけ煮立ったら、がんもどき・人参・小松菜の茎の部分を入れ、人参が軟らかくなるまで弱火で煮る
- ④③に小松菜の葉の部分を入れひと煮立ちさせる



がんもどきと小松菜は、カルシウムが豊富に含まれています。秋から冬が旬の人参も一緒に食べて骨力アップしましょう!!



優

大豆食品

カルシウムが豊富な「がんもどき」

良質なたんぱく質源の大豆製品は、カルシウムも豊富に含まれています。豆腐をすりつぶし山芋と野菜などを合わせ油で揚げた「がんもどき」は大豆のカルシウム、マグネシウム、イソフラボンなどが凝縮し、骨力アップに適した食材です。不足しがちなカルシウムを効率よく摂取し、骨粗しょう症を予防しましょう!