

秋田栄養短期大学
移動公開講座 in 雄和

骨粗鬆症を予防するには

レシピ集

豚肉と厚揚げのごま味噌煮

豚もも肉 50g

厚揚げ 50g

里芋 60g

人参 30g

いんげん 40g

だし汁 100ml

A { 砂糖 大さじ 1/2
味噌 大さじ 1/2
ねりごま 大さじ 2/3
醤油 小さじ 1/4

- ① 里芋は下茹でして、1口大に切る。
- ② 肉、厚揚げは一口大に、人参はいちょう切りにする
- ③ 鍋にだし汁入れ沸騰したら、豚肉を加える
- ④ 灰汁をとり、厚揚げ、人参、里芋を加える
- ⑤ 野菜が柔らかくなったなら A を加え煮汁が少なくなるまで煮る。下茹でしたインゲンを加える



エネルギー 327kcal

たんぱく質 21.0g

カルシウム 288mg

食塩 1.6g

小松菜と海老のクリーム煮

小松菜 100g

海老 3尾

にんにく 2g

バター 2g

コンソメスープ 100ml

スキムミルク 20g

塩、コショウ

- ① 小松菜は 3cm くらいに切る。海老は殻と背わたをとる。にんにくはみじん切りにする
- ② 鍋を弱火にかけ、バターを熱しにんにくを炒める。
- ③ 香りが出たら海老と小松菜を入れ、軽く炒める
- ④ スープを加え、煮立ったらスキムミルクを加える。
- ⑤ 5分くらい煮込んだら、塩、コショウで味を調えるを散らす



エネルギー 180kcal

たんぱく質 25.1g

カルシウム 451mg

食塩 1.6g

いわし団子のサラダ仕立て

いわし 100g

A { 長ネギ (みじん切り) 20g
すりごま 6g (小さじ2)
片栗粉 6g (小さじ2)
生姜 (みじん切り) 6g
味噌 2g

揚げ油

B 醤油大さじ2、酢大さじ2、砂糖小さじ1

水菜 30g トマト 50g

- ① いわしは手開きにして、A と合わせてフードプロセッサーでよく混ぜ、団子にして、170度の油で揚げる
- ② B の材料を混ぜ合わせ、油を切った①をくぐらせる
- ③ 水菜は3cm くらいにトマトはくし型に切り皿に盛り付ける
- ④ ③に②を盛り付け、残りの B をかける



エネルギー 410kcal

たんぱく質 23.0g

カルシウム 220mg

食塩 1.6g

いわし団子のスープ

いわし団子

いわし団子のサラダ仕立てと同じ

ごぼう 30g

人参 30g

チンゲン菜 80g

出汁 150ml

醤油小さじ1 塩小さじ1/5

① いわしと調味料をフードプロセッサーにかけて、よく混ぜ、団子にまるめておく。ごぼうはさがきに、人参は半月切りに、チンゲン菜は5cmくらいに切っておく

② 鍋に出汁を入れ火にかけて、沸騰したらごぼうと人参、①の団子を入れる。

④ 野菜が柔らかくなり、①の団子に火が通ったら、チンゲン菜をいれ、醤油と塩を加えて味を調える



エネルギー 329kcal

たんぱく質 23.5g

カルシウム 260mg 食塩 2.7g

しらす入りチャウダー

しらす 10g

じゃが芋 50g

人参 20g

玉ねぎ 50g

ベーコン 20g

あさり水煮缶 20g

バター 2g

コンソメ 100ml

牛乳 100ml

塩、コショウ

- ① じゃが芋と人参は半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切りにする
- ② 鍋を火にかけてバターを熱しベーコンを炒め、玉ねぎを加えてよく炒める。
- ③ じゃが芋と人参を加えて炒めたらスープを加えて煮る
- ④ 野菜が柔らかくなったら、しらすとあさりを加える。
- ⑤ 牛乳を加え、ひと煮立ちさせ、塩コショウで味を調える



エネルギー 263kcal

たんぱく質 13.8g

カルシウム 172mg

食塩 2.1g

納豆かき揚げ

納豆 50g

ごぼう 20g

人参 20g

しらす 20g

桜えび 3g

小麦粉、卵水

揚げ油

- ① ごぼうは細切りにして水にさらし、人参は細切りにする
- ② ①と納豆を混ぜ、半分に分け、片方にしらす、もう片方に桜海老を混ぜる。
- ③ ②にそれぞれ、小麦粉と卵水（溶き卵と水を混ぜたもの）を適量加える
- ④ 170度で揚げる。



エネルギー 316kcal

たんぱく質 16.3g

カルシウム 165mg

食塩 1.0g

しらすと卵の小判焼き

卵 1個

しらす 10g

粉チーズ 3g

パン粉 5g

コショウ

油 2g

- ① 卵を溶き、しらす、粉チーズ、パン粉、コショウを入れよく混ぜる。
- ② フライパンを火にかけて、油を入れ、①をスプーンですくって入れ、判型にして両面を焼く。



エネルギー 138kcal

たんぱく質 10.5g

カルシウム 87mg

食塩 0.8g

もちとチーズのホットケーキ

もち 1個

① もちは1cm くらいの角切りにする。

卵 1個

② ①のもち、卵、ホットケーキミックス、ミックスチーズ、砂糖を

ホットケーキミックス

よく混ぜ合わせる。

50g

③ フライパンを火にかけて、半量のバターを熱し、②を焼く。

ミックスチーズ 50g

④ 皿に盛り付け、残りのバターとはちみつをのせる。

砂糖 大さじ1/2

バター 8g

はちみつ 8g



エネルギー 644kcal

たんぱく質 23.4g

カルシウム 395mg

食塩 2.3g

さつまいものごま揚げ団子

- さつまいも (皮をむいて) ① 皮をむいたさつまいもは水にさらして、ラップにつつんで、伝寺レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 砂糖 9g ② ①が熱いうちに裏ごしし、卵黄と砂糖を加えてよく混ぜる
- 卵黄 1/4個 ③ 団子にまるめ、表面に白ごまをまぶす
- 白ごま 大さじ1 ④ 170度くらいの油で揚げる
- 揚げ油



エネルギー 213kcal

たんぱく質 2.6g

カルシウム 99mg

食塩 0g



秋田栄養短期大学 栄養学科 2年 伊藤ゼミナール

石川茜 市川晴菜 金森優子 佐々木舞子

鈴木恵美 藤井舞 若狭愛里

伊藤千夏