

食育セミナー

～骨の健康を守る
食生活～

中京区役所保健福祉センター

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	野菜量
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
一食分	677	34.4	23.5	271	2.8	2.9	125

ひじきご飯			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	野菜量	
			(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	
			314	6.6	2.8	57	1.1	0.9	15	
食品名	4人分(g)	目安量	作り方							
米	300	2合	① 米は調味料分、減らした水に浸けておく。 ② ひじきは水で戻し、水気を切る。 にんじん、油揚げ、土しょうがは細く切る。 ③ ①に★の調味料と②を加え、炊く。							
★	うすくちしょうゆ	20								大さじ1強
	みりん	16								大さじ1
	出し昆布									1切れ
	ひじき	20								
	にんじん	48								
	油揚げ	24								
	土しょうが	12	1かけ							

野菜とチーズの豚肉巻き			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	野菜量	
			(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	
			215	16.0	15.1	100	0.3	1	50	
食品名	4人分(g)	目安量	作り方							
豚肉（薄切り）	240	4個	① ビーマンはへたと種を取り、1～2センチ幅の縦長に切り、軽くレンジで加熱する。 ② チーズはビーマンの幅に合わせて縦に切っておく。 ③ 豚肉を広げ、①、②を芯にして巻く。かるく塩をふる。 ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。 しっかり焼き目をつけて仕上げる。ミニトマトも隙間で焼く。 皿に盛り、ミニトマトを添える。							
ビーマン（万願寺とうがらし）	120									
チーズ	60									
塩	2									小さじ1/2弱
油	12									大さじ1
ミニトマト	80									8粒

ブロッコリーとじゃこのスパイシー炒め			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	野菜量
			(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
			53	5.3	2.4	50	0.7	0.5	60
食品名	4人分(g)	目安量	作り方						
ブロッコリー	240	1かけ	① ブロッコリーは小房に分ける。軸は3センチ長さに切り、薄く切る。耐熱の器に入れてラップし、レンジで軽く加熱しておく。 ② にんにくはみじん切り、ベーコンは5ミリ幅に刻む。 ③ 大きめの鍋を熱し、②を炒めた後、①とちりめんじゃこを加え、ブラックペッパーと酒をふって味を調える。						
ちりめんじゃこ	20								
にんにく	4人分(g)								
ベーコン	20								
ブラックペッパー	適量								
酒	8								

えび豆			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	野菜量		
			(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)		
			87	6.5	3.4	61	0.8	0.5	0		
食品名	4人分(g)	目安量	作り方								
大豆水煮	120	小4枚	① 干しいたけは水で戻し、軸をとって5ミリ角に切っておく。 ② 鍋に★の調味料を煮立て、大豆、桜えび、①を加えてホイルで落し蓋をし、煮る。 ③ しいたけの戻し汁を適宜加えながら、煮詰める。								
桜えび（素干し）	8										
干しいたけ	8										
★	酒									28	大さじ2
	さとう									10	大さじ1
	うすくちしょうゆ									12	小さじ2