

# 主食 からだを動かすエネルギーや体温になる

## さんまと切干大根の炊き込みご飯

骨元氣

減塩

魚



[材料 約2杯分]

米・・・・・・・・・・1合  
さんま蒲焼缶1缶(60g)  
切干大根 1/4袋(10g)  
舞茸・・・1/2パック(50g)  
にんじん・・・2cm(15g)  
(あれば青ねぎの小口切り)

[作り方]

- ① 米は洗って浸水する。
- ② 切干大根はキッチンばさみで食べやすい長さに切り、水戻しする。にんじんは細切り、舞茸はほぐす。
- ③ 炊飯器に①と水、②、さんま蒲焼缶を缶汁ごと入れ、普通に炊く。

※焼き鳥缶に替えてもよい。青ねぎを散らすと彩りがよい。

1人分	220g	エネルギー	344kcal
たんぱく質	9.8g	カルシウム	100mg
鉄	1.2mg	ビタミンD	4.9 μg
葉酸	17 μg	食塩相当量	0.5g

## ミネストローネスープパスタ



[材料 2人分]

ベーコン・・・・・・・・・・1枚  
玉ねぎ・・・・・・1/4個(40g)  
じゃがいも・・・小1個(100g)  
にんじん・・・・・・1/5本(30g)  
冷凍ブロッコリー 2個(20g)  
カットトマト缶 1/4缶(100g)  
マカロニ・・・・・・・・・・100g  
油・・・・・・小さじ1  
コンソメ・・・・・・1個  
塩、こしょう 少々  
水・・・・・・・・・・適量  
ピザ用チーズ 20g

[作り方]

- ① ベーコンと野菜は1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒め、水とコンソメ、トマトを加えて煮る。
- ③ マカロニを加え、やわらかくなるまで煮て、塩、こしょうで味をととのえる。チーズをかける。

1人分		エネルギー	330kcal
たんぱく質	11.3g	カルシウム	91mg
鉄	1.4mg	ビタミンD	0.1 μg
葉酸	45 μg	食塩相当量	1.8g

# 主 菜 骨や筋肉などからだを作る

## 鮭ときのこのレンジ蒸し

骨元気

魚



[材料 2人分]

生鮭・・・・・・・・・・120g	青ねぎ・・・・・・・・1本
塩・・・・・・・・・・小さじ1/6	ポン酢しょうゆ
酒・・・・・・・・・・大さじ1/2	・・大さじ1・1/2
舞茸・・・・・・・・1/2パック(50g)	
えのき茸・・1/2パック(50g)	
生椎茸・・・・・・・・2枚(24g)	
酒・・・・・・・・・・大さじ1/2	

1人分	エネルギー 100kcal
たんぱく質 14.5g	カルシウム 14mg
鉄 0.7mg	ビタミンD 18.6 μg
葉酸 28 μg	食塩相当量 1.3g

[作り方]

- ① 魚に塩と酒をふり、しばらくおく。舞茸をほぐす。  
えのき茸の石づきを取ってほぐす。椎茸は石づきを取って薄切りにする。青ねぎを小口切りにする。
- ② 耐熱皿に魚を並べ、上にきのこのをのせる。酒をふって、ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で約5分加熱する。
- ③ ラップをはずし、青ねぎを散らす。ポン酢しょうゆをかける。

## いわし(あじ)のパン粉焼き

骨元気

減塩

魚



[材料 2人分]

いわし(3枚におろしたもの)・・・・・・・・2尾	オリーブ油・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・小さじ1/6	レモン汁・・大さじ1
こしょう・・・・・・・・少々	<付け合わせ>
	ミニトマト・・・・・・・・6個
A	
パン粉 1/3カップ(13g)	
パセリ(みじん切り)	
・・・・・・・・小さじ1(1g)	
にんにく(みじん切り)少々	

[作り方]

- ① 魚に塩、こしょうをふる。Aを混ぜ合わせる。
- ② オーブントースターの天板にクッキングシートをしき、Aを少々振った上に魚をのせ、さらにAをかけて形を整え、オリーブ油、レモン汁をかける。
- ③ 端にミニトマトをのせ、10~15分焼く。

1人分	エネルギー 158kcal
たんぱく質 12.0g	カルシウム 50mg
鉄 1.4mg	ビタミンD 6.0 μg
葉酸 28 μg	食塩相当量 0.7g

※パセリは、乾燥(ドライ)又はバジルでもよい。

※付け合わせは、季節の野菜に替えてもよい。

## かつおのプロバンス風煮込み

骨元気

鉄分

減塩

魚



[材料 作りやすい量]

かつお・・・200g  
 塩・・・小さじ1/4  
 こしょう・・・少々  
 小麦粉・・・大さじ1  
 油・・・大さじ1  
 にんにく・・・少々  
 玉ねぎ 1/4 個(50g)  
 セロリ 1/2 本(50g)

ピーマン・・・2 個(60g)  
 油・・・大さじ1  
 A { カットトマト缶  
 ・・・・1/2 缶(200g)  
 白ワイン 1/4 杯<sup>o</sup> (50ml)  
 塩・・・小さじ1/6  
 こしょう・・・少々  
 パセリ・・・少々

1/3 量分	エネルギー 199kcal
たんぱく質 18.5g	カルシウム 29mg
鉄 1.8mg	ビタミンD 2.7 μg
葉酸 32 μg	食塩相当量 0.9g

※にんにくは、おろしてもよい。  
 ※パセリは、乾燥(ドライ)でもよい。

[作り方]

- ① かつおは 1 cm厚さに切り、塩、こしょうをふる。ビニール袋に小麦粉、かつおを入れてふり、小麦粉をまぶす。
- ② にんにく、パセリはみじん切り、玉ねぎは薄切り、セロリ、ピーマンは角切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して①を焼く。
- ④ 鍋に油を熱し、パセリ以外の②を炒める。
- ⑤ ④の玉ねぎがしんなりしてきたら、Aと③を加えて、中火で煮込む。最後にパセリを散らす。

## 豆腐ステーキ野菜きのこがけ

骨元気

鉄分



[材料 2人分]

豆腐(木綿)・・・1 丁(350g)  
 バター・・・大さじ1  
 にんじん・・・1/5 本(30g)  
 青ねぎ・・・3本(20g)  
 生椎茸・・・2 枚(24g)  
 えのき茸 1/2 パック(50g)  
 しめじ・・・1/2 パック(50g)

A { しょうゆ・・・大さじ1  
 酒・・・大さじ1  
 みりん・・・小さじ1  
 片栗粉・・・小さじ1/2  
 水・・・小さじ1

1 人分	エネルギー 213kcal
たんぱく質 14.4g	カルシウム 168mg
鉄 2.3mg	ビタミンD 0.5 μg
葉酸 53 μg	食塩相当量 1.6g

[作り方]

- ① ペーパータオルで豆腐を包み、耐熱皿にのせる。電子レンジ(500W)で2～3分加熱し、水切りをする。縦に切り、4枚にする。
- ② にんじんはせん切り、青ねぎは3cm長さ、椎茸は石づきを取って薄切り、えのき茸は石づきを取って、半分の長さに切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③ フライパンにバターを熱し、豆腐を焼く。両面きれいな焼き色がついたら器に取り出す。
- ④ ③のフライパンで②の材料を炒める。Aを加えて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐の上にかける。

## 鶏レバーの赤ワイン煮

鉄分

減塩



[材料 作りやすい量]

鶏レバー・・・150g	A	赤ワイン 1/4 컵° (50ml)
塩・・・小さじ 1/6		トマトケチャップ 大さじ 1
こしょう・・・少々		ウスターソース 小さじ 1/2
小麦粉・・・適量		<付け合わせ>
バター ・・・小さじ 1 強 (5g)		じゃがいも・・・2個 パセリ(みじん切り)・・・少々 トマト・・・1個

1/4 量分	エネルギー 116kcal
たんぱく質 8.4g	カルシウム 11mg
鉄 3.8mg	ビタミンD 0.1 μg
葉酸 519 μg	食塩相当量 0.6g

※パセリは、乾燥(ドライ)でもよい。  
※付け合わせは、季節の野菜に替えてもよい。

[作り方]

- ① 鶏レバーは流水につけて臭みを抜き、さっと茹でる。
  - ② ①をそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。ビニール袋に小麦粉、鶏レバーを入れて、小麦粉をまぶす。
  - ③ フライパンにバターを熱し、②を両面焼く。
  - ④ ③に A を加えて煮る。
- <付け合わせ>
- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切って茹でる。茹でたじゃがいもにパセリをあえる。
  - ② トマトは食べやすい大きさに切る。

## 鶏レバーときのこの煮物

鉄分



[材料 作りやすい量]

鶏レバー・・・100g	A	水・・・大さじ 2
しめじ 1パック(100g)		しょうゆ・・・大さじ 2
生椎茸 1パック(100g)		酒・・・大さじ 1・1/2
えのき茸 1パック(100g)		しょうが・・・少々
		青ねぎ・・・1束(100g)

[作り方]

- ① 鶏レバーは流水につけて臭みを抜き、沸騰した湯に生姜やねぎなど(分量外)を入れて一緒に茹でる。一口大に切る。
- ② きのこ類は石づきを取り、食べやすい大きさに切る。青ねぎは2cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。
- ③ ①の鶏レバー、しょうがを A の調味料で4~5分煮る。  
②のきのこ類を加え、さらに3~4分煮る。最後に青ねぎを加える。

1/4 量分	エネルギー 62kcal
たんぱく質 8.0g	カルシウム 30mg
鉄 3.1mg	ビタミンD 0.6 μg
葉酸 374 μg	食塩相当量 1.4g

## かぶと鶏肉のクリーム煮

骨元氣



[材料 作りやすい量]

鶏もも肉・・・200g	油・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/5	小麦粉・・・大さじ2
こしょう・・・少々	水・・・1カップ(200ml)
かぶ・・・大2個(90g)	塩・・・小さじ2/3
かぶの葉・・・2個分(45g)	牛乳・・・1・1/2カップ(300ml)
玉ねぎ・・・1/2個(100g)	
にんじん・・・1本(150g)	
しめじ・・・1パック(100g)	

1/4量分	エネルギー 208kcal
たんぱく質 12.2g	カルシウム 127mg
鉄 0.8mg	ビタミンD 0.6μg
葉酸 39μg	食塩相当量 1.4g

※野菜は家にある季節のものでよい。  
※カレールウやカレー粉を入れてもおいしい。

[作り方]

- ① 鶏肉を一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ② かぶは1個を8等分のくし切り、かぶの葉は1~2cm長さ、玉ねぎは7~8mm幅の薄切り、にんじんは7~8mm厚さの半月切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③ 鍋に油を熱し、①を炒め、玉ねぎ、にんじん、しめじを軽く炒めて小麦粉をふる。
- ④ ③にかぶ、水を入れ、沸騰したらあくを取りながら煮て、牛乳を加える。
- ⑤ 塩で味をととのえ、かぶの葉を入れてさっと煮る。

## あさりとニラの卵とし

鉄分



[材料 2人分]

あさり(水煮缶)・・・1缶 (1缶130g、固形分65g)	A {	缶汁・・・大さじ2・2/3 (40ml)
ニラ・・・1束(100g)		水・・・大さじ1
長ねぎ・・・1/5本(20g)		みりん・・・小さじ1/2
油・・・小さじ1		卵・・・2個

1人分	エネルギー 137kcal
たんぱく質 13.1g	カルシウム 77mg
鉄 10.7mg	ビタミンD 0.8μg
葉酸 49μg	食塩相当量 1.1g

[作り方]

- ① あさりは、身と汁を分けておく。缶汁は使うのでとっておく。
- ② ニラは2~3cm長さに切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、あさり、ニラ、長ねぎを炒め、ニラがしんなりしてきたら、Aを加える。
- ④ ③に、溶き卵を流し入れてとじる。ふたをして火を止め、蒸らす。

## 副菜 からだの調子を整える

### きのこ大豆の炒り煮

減塩



[材料 作りやすい量]

大豆缶(ドラパック)	ごま油	小さじ1
・・・1缶(110g)	A	水 1/2カップ(100ml) めんつゆ(三倍希釈用) ・・・大さじ1 赤唐辛子・・・1本程度
しめじ・・・1パック(100g)		
えのき茸 1パック(100g)		
エリンギ 1パック(100g)		

[作り方]

- ① しめじは石づきを取ってほぐす。えのき茸は石づきを取って、半分に切り、ほぐす。エリンギは石づきがあれば取って、長めの短冊切りにする。赤唐辛子は小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、しめじ、エリンギを炒める。
- ③ ややカラッとしたら、大豆、えのき茸を加え、Aを加え、汁気がなくなるまで炒りつける。

1/6量分	エネルギー	57kcal	
たんぱく質	4.6g	カルシウム	14mg
鉄	0.9mg	ビタミンD	0.5μg
葉酸	35μg	食塩相当量	0.4g

### 切干大根のポン酢しょうゆあえ

減塩



[材料 作りやすい量]

切干大根	・・・1袋(40g)
レーズン	・・・30g
ポン酢しょうゆ	・・・大さじ2

[作り方]

- ① 切干大根は洗い、水で戻す。
- ② ①を手でしっかり絞って、水気を切った後、食べやすい長さに切る。
- ③ レーズンはぬるま湯でもどす。
- ④ ②と③をポン酢しょうゆであえる。

1/6量分	エネルギー	25kcal	
たんぱく質	0.6g	カルシウム	26mg
鉄	0.3mg	ビタミンD	0μg
葉酸	4μg	食塩相当量	0.3g

## 小松菜の煮びたし

骨元氣

鉄分

減塩



[材料 作りやすい量]

小松菜・・・1把(220g)

油揚げ・・・・・・1枚

A { しょうゆ・・・大さじ1  
みりん・・・大さじ1  
酒・・・・・・大さじ1  
水・・・・・・大さじ1

[作り方]

① 小松菜は3cm長さに切り、葉と茎を分けておく。油揚げはペーパータオルに包んで電子レンジ(500W)で1分加熱して、表面の油をふきとり、油抜きをする。縦半分に切り、1cm幅に切る。

② 耐熱の深めの器に油揚げ、小松菜の葉、茎の順に入れ、Aを加える。ラップをして、電子レンジ(500W)で4分30秒ほど加熱する。

※ Aのかわりに、めんつゆ(三倍希釈)大さじ2~3を使ってもよい。

※ 油揚げのかわりに、あさりの缶詰やちくわを使ってもよい。

※ 鍋で作る場合は、水をだし汁1/2カップにする。

1/3量分	エネルギー	71kcal	
たんぱく質	4.1g	カルシウム	131mg
鉄	1.8mg	ビタミンD	0μg
葉酸	60μg	食塩相当量	0.8g

## 野菜のチーズ焼き

骨元氣

減塩



[材料 2人分]

冷凍かぼちゃ・・・・・・4個(100g)

冷凍ブロッコリー・・・・・・4個(60g)

赤パプリカ・・・・・・中1/2個(50g)

スライスチーズ・・・・・・2枚(40g)

[作り方]

① パプリカは縦に4つ切りにし、フライパンにのせ、かぼちゃとブロッコリーものせる。

② 弱火でふたをして蒸し焼きし、やわらかくなったらチーズをのせて火を止め、とろりとさせる。

1人分	エネルギー	125kcal	
たんぱく質	7.0g	カルシウム	150mg
鉄	0.7mg	ビタミンD	0μg
葉酸	80μg	食塩相当量	0.6g

## にんじんのソースきんぴら

減塩



[材料 2人分]

にんじん・・・・・・・・・・1本(150g)  
油・・・・・・・・・・小さじ1  
ウスターソース・・・・・・・・大さじ1  
いりごま・・・・・・・・・・小さじ2

[作り方]

- ① にんじんは皮をむき、厚めのせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め、水少々を加えてふたをし、蒸し焼きにする。しんなりしたら、ウスターソースを加え混ぜる。
- ③ いりごまを加え混ぜる。

1人分	エネルギー	74kcal
たんぱく質 1.3g	カルシウム	60mg
鉄 0.6 mg	ビタミンD	0 μg
葉酸 21 μg	食塩相当量	0.8g

## ブロッコリーの昆布あえ

減塩



[材料 2人分]

ブロッコリー・・・・・・・・中1個(150g)  
しょうが・・・・・・・・・・1/4かけ  
塩昆布・・・・・・・・・・大さじ1

[作り方]

- ① ブロッコリーは小房に分ける。  
しょうがはせん切りにする。
- ② ブロッコリーを茹で、茹であがる寸前にしょうがを加えてざるにあげ、塩昆布であえる。

1人分	エネルギー	27kcal
たんぱく質 3.5g	カルシウム	36mg
鉄 0.8 mg	ビタミンD	0 μg
葉酸 100 μg	食塩相当量	0.6g



# ひじきのサラダ

減塩



1人分	エネルギー	89kcal	
たんぱく質	5.2g	カルシウム	61mg
鉄	0.4 mg	ビタミンD	0.1 μg
葉酸	25 μg	食塩相当量	0.7g

[材料 2人分]

ひじき煮(市販) ・・・1パック(80g)	A	マヨネーズ・・・小さじ2
鶏ささみ 小1本(30g)		牛乳またはプレーンヨーグルト ・・・小さじ1
キャベツ葉2枚(100g)		ねりがらし・・・適宜

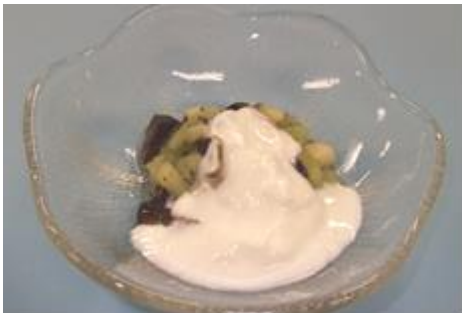
### [作り方]

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② キャベツと鶏ささみはそれぞれ、茹でるか、電子レンジ(500W)で2分ほど加熱する。
- ③ キャベツは水気を切り、鶏ささみは細かく裂く。
- ④ ボウルにAを混ぜ、ひじき煮、③をあえる。

## 乳製品・果物

# キウイとプルーンのヨーグルトかけ

骨元氣



1人分	エネルギー	131kcal	
たんぱく質	3.6g	カルシウム	115mg
鉄	0.4 mg	ビタミンD	0 μg
葉酸	27 μg	食塩相当量	0.1g

[材料 2人分]

キウイフルーツ・・・1個(100g)
プルーン(種抜き)・・・・・・4個
はちみつ・・・・・・小さじ2
プレーンヨーグルト・・・・・・150g

### [作り方]

- ① キウイは皮をむいて厚めのいちょう切り、プルーンは半分に切り、はちみつをからめる。
- ② プレーンヨーグルトをかける。

# おすすめみそ汁いろいろ（2人分）

## ●切干大根のみそ汁

切干大根・・・5g  
 にんじん・・・1/8本(20g)  
 長ねぎ・・・1/2本(50g)  
 だし汁1・1/2カップ(300ml)  
 みそ・・・大さじ1

[作り方]

- ① にんじんは半月薄切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 切干大根をキッチンばさみで食べやすい長さに切り、水でよく洗って、だし汁が入った小鍋に入れる。
- ③ 小鍋に①を加えて煮て、みそをとき入れる。

## 春

### ●キャベツと油揚げ

春キャベツ 2枚  
 油揚げ 1/2枚

### ●たけのこわかめ

たけのこ 1/4本  
 生わかめ 3g

### ●新じゃがとアスパラ

新じゃが 1個  
 アスパラガス 1本

### ●沢煮椀風

鶏肉 20g  
 新ごぼう 1/6本  
 にんじん 1/6本  
 こんにゃく 1/6枚  
 大根 1/10本  
 絹さや 4本

## 夏

### ●なすとみょうが

なす 1本  
 みょうが 1個  
 オクラ 2本

### ●レタスとトマト

レタス 2枚  
 ミニトマト 2個

### ●夏野菜の豚汁

豚肉 60g  
 豆腐 1/4丁  
 かぼちゃ 1/10個  
 ズッキーニ 1/6本  
 枝豆 20g

### ●しじみとみつば

しじみ 80g  
 みつば 1/4束

## 秋

### ●里芋ときのこ

里芋 1個  
 椎茸 2枚  
 えのき茸 1/4袋  
 舞茸 1/4袋

### ●なめこ豆腐

なめこ 1袋  
 豆腐 1/2丁  
 長ねぎ 1/4本

### ●さつま汁

鶏肉 30g  
 油揚げ 1/2枚  
 さつまいも 1/8本  
 大根 1/10本  
 にんじん 1/8本  
 ごぼう 1/8本

### ●すりながし汁

山芋 100g  
 れんこん 50g

## 冬

### ●かぶとエリンギ

かぶ 1個  
 エリンギ 1本  
 油揚げ 1/2枚  
 かぶの葉 適量

### ●大根と油揚げ

大根 2cm  
 大根の葉 適宜  
 油揚げ 1/2枚

### ●石狩汁

鮭(生 or 甘塩) 1切  
 じゃがいも 1/2個  
 にんじん 1/8本  
 玉ねぎ 1/4個  
 万能ねぎ 1本  
 しょうが汁 少々

### ●白菜と小松菜

白菜 1枚  
 小松菜 1株

## ◆各種マークの説明

**骨元気**

… 1人分 カルシウム 108mg 以上 または ビタミンD 1.2μg 以上含む

**鉄分**

… 1人分 鉄 1.5mg 以上含む

**減塩**

… 1人分 食塩相当量 1.0g 未満

**魚**

… 魚料理