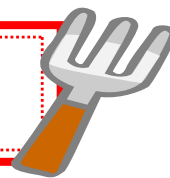


# カルシウムたっぷりの献立



枝豆と桜えびの乳清ごはん  
 とり高野の牛乳煮  
 小松菜のおひたし  
 ミトマトのカッテージチーズ和え  
 減塩みそ汁

## ひとりあたりの栄養価

・エネルギー	630kcal
・たんぱく質	32.2g
・脂質	18.9g
・カルシウム	488mg
・鉄	5.4mg
・塩分	3.0g

★日本人の食事摂取基準(2015年版)より...

エネルギー量の食事摂取基準(kcal/日)

身体活動量	I:生活の大部分が座位で静的な活動が中心の場合		II:座位中心の仕事だが移動や立位での作業・買い物・家事・スポーツを含む	
	男性	女性	男性	女性
30~49歳	2300	1750	2650	2000
50~69歳	2100	1650	2450	1900
70歳以上	1850	1500	2200	1750



カルシウム推奨量(mg/日)

男性	女性
650	650
700	650
700	650



## カッテージチーズと乳清



温めた牛乳に酢を加えると、化学変化が起きて分離し、カッテージチーズと乳清(ホエー)ができます。

<材料> 4人分

牛乳 500ml  
 米酢 大さじ2と1/2

\* 穀物酢を使うと独特の酢酸の香りがつくので、米酢を使う方が食べやすいでしょう。

<できあがり>

○カッテージチーズ 約100g  
 ○乳清 約360ml

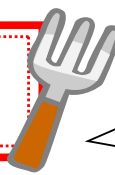
できた乳清はご飯を炊くときに使用します。カッテージチーズはトマトのカッテージチーズ和えに使用します。

<つくり方>

- 鍋に牛乳を入れて火にかける。
- 80~90℃(鍋肌にぷつぷつと泡が出てくるのが目安)になるまで温める。
- 2のタイミングを逃さずに、火をとろ火にして、米酢を全体に回し入れる。
- 米酢を入れたら、木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。
- すぐに牛乳が分離して、濁りの少ないきれいな乳清が出てくるので、それをひと肌になるまでそのまま冷ます。
- ザルに布巾または厚手のクッキングペーパーを敷いて、ボウルの上に置き、5を流し込む。
- しっかり濾して、チーズを取り出す。



# 減塩みそ汁



牛乳のコクが加わるので、みそが少なくてもおいしみそ汁に。みそと牛乳を合わせておくのがポイントです！

## <材料> 4人分

みそ	大さじ2
牛乳	大さじ2
だし汁	500ml
豆腐	100g
ねぎ	1/2本
なめこ	100g



## だし汁

水	800ml
かつお節	15g
(お茶パックに入れておく)	

\* みそは生みそタイプがおすすめです。

## <栄養価> 1人分

エネルギー	46kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	1.8mg
カルシウム	37mg
鉄	0.8g
塩分	1.2g

とっただしは、とり高野の牛乳煮や小松菜のおひたしにも使用します。減塩みそ汁のみ作る場合は、かつお節10g、水500mlでだしをとります。

## <つくり方>

1. みそと牛乳はしっかり合わせておく。
2. だしをとる。鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れて、フツフツとしてきたら火を止める。
3. 豆腐は1.5cm角に切り、水分をきっておく。ねぎは小口に切る。
4. だし汁を計量し、豆腐、ねぎ、なめこを加え、ひと煮する。
5. 4に1を加えて火を止める。



## 乳製品を使った料理は減塩の強い味方！

生活習慣病には食生活が大きく関係しており、とりわけ注目されているのが塩分のとりすぎです。乳製品を料理に使うことで、カルシウムがとれることはもちろん、コクや旨みも加わるため、塩分量を減らすことができます。



## こんな減塩の工夫も...

- ◆だしや酸味、香辛料を上手に利用！
- ◆しょうゆやソースは小皿にとって。
- ◆混ぜる塩より、かける塩
- ◆料理は適温をいただく。
- ◆味つけはメリハリをつけてバランスよく。
- ◆加工食品の使用は少なめに。





# 枝豆と桜えびの乳清ごはん



乳清で炊いたごはんはツヤツヤ！  
桜えびを加えて、カルシウム豊富な  
混ぜご飯に。

## <材料> 4人分

米 2合(300g)  
乳清 約180ml  
水 約180ml



枝豆(さやつき) 130g(正味65g)  
桜えび 10g

## <栄養価> 1人分

エネルギー 313kcal  
たんぱく質 8.5g  
脂質 2.1g  
カルシウム 102mg  
鉄 1.1mg  
塩分 0.1g

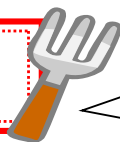
## <つくり方>

1. 米は洗って、15分浸水させ、ザルにあげて水気を切ってから炊飯器に入れる。  
分量の乳清と水で水加減をして、炊く。
2. 枝豆はゆでて、さやから実を出しておく。
3. 炊きあがったごはんには枝豆と桜えびを混ぜる。

水量は米の1.2倍(2合の場合は360ml)使用します。炊飯で作る場合は、乳清と水で炊飯器の目盛に水加減を合わせて炊いてください。



# とひ高野の牛乳煮



だしを加えて煮ることで、旨みがアップ。牛乳臭さもなくなります。

## <材料> 4人分

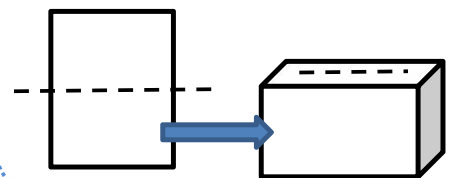
高野豆腐 4枚  
鶏ももひき肉 65g  
しょうが汁 小さじ2/3  
にんじん 30g  
生椎茸 2枚  
玉ねぎ 20g  
ピザ用チーズ 20g  
牛乳 130ml  
だし汁 130ml  
しょうゆ 大さじ1と1/3  
みりん 大さじ1と1/3



## <栄養価> 1人分

エネルギー 184kcal  
たんぱく質 14.6g  
脂質 10.4g  
カルシウム 181g  
鉄 1.6mg  
塩分 1.2g

高野豆腐は、横に半分に切り、切り込みを入れます。



## <つくり方>

1. にんじん、椎茸、玉ねぎはみじん切りにする。高野豆腐は戻して、半分に切り、具を詰められるように切り込みを入れる。
2. 鶏ひき肉にしょうが汁をかけ、にんじん、椎茸、玉ねぎ、チーズを加えてよく練り合わせて、1の高野豆腐に詰める。
3. フライパンに牛乳、だし汁、しょうゆ、みりんを煮立て、2を入れて落とし蓋をし、煮汁がほとんどなくなるまで、時々ひっくり返しながら煮る。



# 小松菜のおひたし



乳製品以外にも、日本の伝統的な食材である小魚類や大豆製品なども大変重要なカルシウム源です。

## <材料> 4人分

小松菜	200g
しめじ	30g
油揚げ	15g
しらす干し	10g

{	しょうゆ	小さじ1
	だし汁	大さじ2

## <栄養価> 1人分

エネルギー	23kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	1.1mg
カルシウム	100mg
鉄	1.6g
塩分	0.3g

## <つくり方>

1. 小松菜はゆでて冷水にとり、3cmの長さに切る。
2. しめじはほぐしてからゆでて、冷ます。
3. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、冷ましてから短冊に切る。
4. 小松菜、しめじ、油揚げ、しらす干しを調味料で和える。



# ミニトマトのカッテージチーズ和え



低エネルギー、低脂肪のフレッシュチーズである、カッテージチーズを和風の味わいと合わせて。

## <材料> 4人分

ミニトマト	180g	
カッテージチーズ	60g	
{	砂糖	大さじ1/2弱
	しょうゆ	小さじ1
	ねりごま	10g

## <栄養価> 1人分

エネルギー	65kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	3.7g
カルシウム	67mg
鉄	0.5mg
塩分	0.2g

牛乳と米酢から作ったカッテージチーズを使用します。

## <つくり方>

1. ミニトマトはへたをとり、フォークで穴をあける。
2. 調味料を混ぜ合わせ、ミニトマトを入れて20~30分置いておく。
3. お皿に盛り付け、カッテージチーズをのせる。

