

# 4月メニュー

## 栄養と健康【カルシウムで骨を強化しよう！】

1日分のカルシウム目標量を達成する為には・・・

・まずは吸収力がよく、手軽に摂れる乳製品を食べましょう。

**牛乳コップ1杯(200ml)プラスヨーグルト1パック(100g)⇒これで1日の半分量です！**

後は、青菜や大豆製品、海藻類や小魚など、いろいろな食品から**こまめ**にとるようにしましょう。

・また青魚や鮭、きのこ類などに含まれる**ビタミンD**、納豆、豆苗に含まれる**ビタミンK**などと合わせて摂ると、さらに効率よくカルシウムが吸収できます。

## ★さば缶トマトカレー

【材料:4人分】

さば水煮缶	1缶(200g)
トマトカット缶	1缶(400g)
玉ねぎ	1/2個
しょうが	1かけ
すりおろしにんにく	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2
A カレールウ	20g
A コンソメ	小さじ1
A 中濃ソース	大さじ1
ご飯	1.2合分

カロリー 361kcal 塩分 1.6g

【作り方】

- ①玉ねぎ、しょうがは皮をむきみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①、おろしにんにくを加え炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、トマト缶と軽く汁気を切ったさばの水煮缶を加える。
- ③②が沸騰してきたら、Aを加えて味をととのえご飯と一緒に皿に盛り付ける。



## ★豆苗としらすお揚げの和風サラダ

【材料:4人分】

豆苗	1パック
油揚げ	1枚(30g)
A しらす	30g
A 炒り白ごま	小さじ1
A ごま油	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/3

カロリー 64kcal 塩分 0.8g

お好みにレモン汁をかけて♪

【作り方】

- ①豆苗は根元を切ってサツと洗い、長さを半分に切る。油揚げはタテ半分に切り、1cm幅に切る。
- ②耐熱ボウルに豆苗、水(大さじ2)を入れふんわりとラップをかけた電子レンジ(500W)で2分程加熱し、よく水気を切る。
- ③フライパンに油揚げを入れ、焼き色がつくまで焼く。
- ④②に焼いた油揚げと、Aを加え混ぜ合わせる。



## ★牛乳きなもち

【材料:4人分】

A 牛乳	200ml
A 砂糖	大さじ3
A 片栗粉	大さじ4
B きなこ	大さじ1
B 砂糖	大さじ1

カロリー 105kcal 塩分 0.1g

【作り方】

- ①鍋にAを入れよくかき混ぜたら、弱めの中火で加熱し、混ぜながら様子を見る。粘り気がでてまとまってきたら火を止め水でぬらした平らな容器にうつしてあら熱をとり、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルにBを合わせ、①の牛乳もちにからめて器に盛る。



合計カロリー530kcal 塩分2.5g たんぱく質量 21.9g

公益財団法人 味の素ファンデーション