

# 令和5年度 嘉麻市食進会中央研修⑤



## 骨粗鬆症

令和6年2月16(金)

### ★主食：ご飯(100g)

エネルギー157kcal・たんぱく質3.5g・脂質0.3g・炭水化物36.1g・カルシウム3mg・食塩相当量0g

### ★主食：鮭グラタン

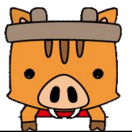
エネルギー412kcal・たんぱく質28.4g・脂質25.4g・炭水化物23.8g・カルシウム342mg・食塩相当量1.5g

| 材料         | 分量(4人分) |
|------------|---------|
| バター(有塩)(★) | 10g     |
| 生鮭(無塩)     | 70g×4尾  |
| バター(有塩)(♪) | 40g     |
| しめじ        | 80g     |
| 玉ねぎ        | 120g    |
| 薄力粉        | 40g     |
| 牛乳         | 800ml   |
| ほうれん草      | 80g     |
| 顆粒コンソメ     | 小さじ1/2  |
| 塩          | 少々      |
| こしょう       | 少々      |
| ピザ用チーズ     | 60g     |
| パン粉        | 12g     |

#### 【作り方】

- ① フライパンにバター(★)を入れ鮭を両面焼き、一度取り出す。焼いた後に骨と皮を取り除き、一口大に切る。
- ② ①のフライパンをキッチンペーパーで軽く拭き、バター(♪)を入れ、しめじ・玉ねぎを入れて透明になるまで炒める。
- ③ ②に薄力粉を加え、ダマにならないよう木べらで3～4分弱火でしっかり炒める。
- ④ ③に牛乳を4～5回に分けて入れ、その都度木べらでしっかり混ぜる。(とろみがついてきます)
- ⑤ ほうれん草は茹でて水にとり、2～3cmの幅に切って絞り、④に入れる。①の鮭も入れ静かに混ぜる。
- ⑥ コンソメを入れ、塩こしょうで味を整える。
- ⑦ 耐熱のグラタン皿に流し入れ、ピザ用チーズ・パン粉をかけ、200度に温めたオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑧ 表面がこんがり焼けたら完成。

ポイント



④が終わったら、オーブンを予熱してください！(200度)

### ★副菜：コールスローサラダ

エネルギー60kcal・たんぱく質0.8g・脂質4.6g・炭水化物5.0g・カルシウム18mg・食塩相当量0.2g

A

| 材料    | 分量(4人分)  |
|-------|----------|
| キャベツ  | 120g     |
| 人参    | 40g      |
| きゅうり  | 20g      |
| コーン   | 40g      |
| サラダ油  | 大さじ1+1/3 |
| 酢     | 大さじ2/3   |
| レモン汁  | 小さじ1弱    |
| マヨネーズ | 小さじ1/2   |
| はちみつ  | 2g       |
| 塩     | 少々       |
| こしょう  | 少々       |

#### 【作り方】

- ① キャベツと人参を千切りにし電子レンジで600Wで2分加熱する。一度取り出し、ひっくり返して更に600Wで2分加熱する。熱いので火傷に気を付け、具材を広げ冷ます。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみ(分量外、1つまみ程度)する。水分が出たら洗い流さず、しっかり絞る。
- ③ ボウルにAを加えて混ぜる。粗熱のとれた①を絞ってボウルに入れ、②とコーンも加える。
- ④ 調味料と具材をしっかり絡ませ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。

## ★副菜：ニラと桜エビのチヂミ

エネルギー67kcal・たんぱく質2.0g・脂質2.1g・炭水化物10.3g・カルシウム35mg・食塩相当量0.4g



A

| 材料       | 分量(4人分) |
|----------|---------|
| ニラ       | 1/2袋    |
| 玉ねぎ      | 40g     |
| 桜エビ      | 大さじ1    |
| いりごま     | 大さじ1/2  |
| 薄力粉      | 40g     |
| 片栗粉      | 大さじ1/2  |
| 水        | 100ml   |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1    |
| 濃口しょうゆ   | 小さじ1/2  |
| ごま油      | 大さじ1/2  |
| ポン酢      | 適量      |

### 【作り方】

- ① ニラは5cm幅に切る。ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ② ①にニラと桜エビ、いりごま、玉ねぎを加えさっくり混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を入れ中火で熱し、生地を流し丸く薄く平たく伸ばして焼く。こんがりと焼き色がついたら、裏返して裏面も焼く。(焼くときは中火の強火で)
- ④ 食べやすくカットして、ポン酢につけてお召し上がりください。(お好みでラー油もどうぞ)



ニラに含まれるビタミンKは、骨にカルシウムが取り込まれるのを手伝ってくれます。カルシウムを多く含む桜エビと一緒に食べて、丈夫な骨づくりを目指しましょう！

合計 エネルギー696kcal・たんぱく質34.6g・脂質32.4g・炭水化物75.3g・カルシウム397mg・食塩相当量2.1g

## 【骨粗しょう症 予防ポイント】

### ① カルシウム+ ビタミンD や ビタミンK



### ② 外に出て運動や日光浴を



日光に当たることでビタミンDが作られます