

当院の管理栄養士
が考えた

骨

を強くする

レシピ



ごはんや麺類にあう 夏の彩り小鉢セット

☆ レシピのポイント ☆

- ご飯や麺類に合う、小鉢おかず(昼はそうめんのみに！という方にオススメ)
- 自宅にある材料で手軽にカルシウム・ビタミンDが補える食品を使った簡単レシピ
(骨粗鬆症予防のためにはカルシウムが700～800mg/日が目安)
- 暑い時期にも食べやすいさっぱりとした味付け

1品目：小松菜とアーモンドフィッシュのおひたし

材料 (2人分)

小松菜	2束(150g)
アーモンドフィッシュ	20g(小袋1袋)
*ほんだし	小さじ1程度
*しょうゆ	小さじ1程度
*からし(お好みで)	

* 味付けは普段通りご家庭の味でもOK



作り方

- ① 小松菜はさつと茹で、3-4cm幅に切る
- ② ボウルに①の小松菜、調味料を入れて和え、冷蔵庫で冷やす
- ③ 食べる前にアーモンドフィッシュを和える

レシピの POINT

- ✓ スーパーやコンビニで手軽に購入できるアーモンドフィッシュを使用
- ✓ アーモンドフィッシュは食べる直前に和えることでカリカリとした食感に
- ✓ ②のタイミングで和えて置いておくことで少しやわらかい食感にもなる
お好みでどちらでもOK

* 栄養価(1人あたり)

エネルギー 70kcal、たんぱく質 5g、脂質 5g、炭水化物 5g、カルシウム120mg

→裏へ続く

2品目：カルシウム玉子焼き

材料 (2人分)

卵	2個
しらす	30g(大さじ3程度)
にら	2本
スキムミルク	大さじ2
ほんだし	小さじ1程度
しょうゆ	少量



作り方

- ① スキムミルクは少量の水に溶いてなじませておく
- ② ボウルに卵を割り入れ、①のスキムミルク、調味料を入れてかき混ぜる
- ③ しらす、にらを軽く混ぜ合わせる
- ④ フライパンで焼く(きれいに巻かずにオムレツにしてもOK)

レシピの POINT

- ☒ 卵はビタミンDを多く含む食材ですが、ビタミンD強化卵を使用すると普通卵の約3-4倍のビタミンDが摂取できます
ビタミンD強化卵はスーパーなどで購入することができます
- ☒ スキムミルクでカルシウムをたっぷり補充

* 栄養価(1人あたり)

エネルギー 130kcal、たんぱく質 15g、脂質 7g、炭水化物 5g、
カルシウム 175mg、ビタミンD 10.2 μ g

3品目：トマトとチーズのレモンマリネ

材料 (2人分)

ミニトマト	10個
大葉	5枚
プロセスチーズ	60g
レモン(レモン果汁)	大さじ3
オリーブ油	大さじ2
あらびきこしょう	適量



作り方

- ① ミニトマトは半分、大葉は千切りにし、チーズは一口サイズにする
- ② ボウルに①と調味料を入れ、混ぜ合わせる

* 栄養価(1人あたり)

エネルギー 260kcal、たんぱく質 12g、脂質 20g、炭水化物 6g、
カルシウム 330mg