



＊テーマ＊ 「骨強化メニュー」

☆…カルシウムが多い食材

◇…ビタミンDが多い食材

【主食・主菜・副菜】

和風ナシゴレン ★685

主食:1つ

主菜:1つ

副菜:1つ

材料(2人分)

ご飯	…	260g
ベーコン	…	40g
玉ねぎ	…	1/4個
パプリカ(赤)	…	1/4個
☆小松菜	…	2株
☆干しエビ	…	大さじ1
サラダ油	…	小さじ2
A { ケチャップ	…	小さじ2
オイスターソース	…	小さじ2
ガラムマサラ	…	適量
黒こしょう	…	適量
卵	…	2個
レタス	…	お好みで
レモン	…	お好みで

作り方

- ① ご飯は少し固めに炊いておく。
- ② 玉ねぎ、パプリカはみじん切り、小松菜、ベーコンは千切りにする
- ③ フライパンに油をひき、②、干しエビを炒める。
- ④ ③にご飯を加え、Aを加え炒め、最後に黒こしょうで味を調える。
- ⑤ フライパンで目玉焼きを作り、お皿に盛った④の上にのせる。

【副菜】 ソト・アヤム ★686

主菜:1つ

副菜:1つ

材料(2人分)

鶏むね肉	…	40g
サラダ油	…	小さじ1
にんにく	…	1片
しょうが	…	1片
もやし	…	20g
玉ねぎ	…	1/4個
キャベツ	…	50g
◇きくらげ(乾燥)	…	2g
春雨(乾燥)	…	20g
ミニトマト	…	4個
水	…	2と1/2カップ
鶏がらスープの素	…	小さじ1
オイスターソース	…	小さじ1
ターメリックパウダー	…	小さじ1/4
黒こしょう	…	適量
レモン	…	お好みで

作り方

- ① 鶏むね肉は一口大に切る。にんにく、しょうがはすりおろす。玉ねぎはスライス、キャベツはざく切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ② きくらげは水で戻し、千切りにする。春雨はハサミなどで半分に切る。
- ③ 鍋にサラダ油をしき、すりおろしたにんにく、しょうが、鶏肉を炒める。
- ④ ③に水と鶏がらスープの素を加えアクをとりながら煮込む。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、春雨を加え柔らかくなったら、①の野菜、きくらげを入れ、オイスターソース、ターメリックパウダーを加え、黒こしょうで味を調える。

【デザート】 アボカドプリン ★687

副菜:1つ

材料(2人分)

A	アボカド	…	1/2個
	レモン汁	…	小さじ1/2
	☆牛乳	…	1/2カップ
	はちみつ	…	20g
	ゼラチン	…	3g
	水	…	大さじ1と1/2
	ミント	…	お好みで

作り方

- ① 粉ゼラチンは水で戻しておく。
- ② アボカドの皮と種を除き、適当な大きさに切り、Aと共にミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に移し、少しふつふつとしてきたら火を止め、①を混ぜ合わせる。
- ④ 粗熱がとれたら容器に移し、冷蔵庫で1時間程冷やし固める。

☆インドネシア料理のご紹介☆

ナシゴレン…「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒めるや揚げるという意味です。甘い、辛い、塩辛いなど一皿の中にいろいろな味がする料理です。

ソトアヤム…「ソト」がスープ、「アヤム」は鶏を意味しています。よく煮込まれた鶏からはおいしい出汁が出て、スパイスがアクセントになります。

アボカド…日本ではアボカドを野菜として食べる人が多いですが、インドネシアではフルーツとして食べる人が多いです。かき氷、フレッシュジュース、コーヒーなどに多く使われています。

★骨強化に効果的な食品と摂り方★

○カルシウムを多く含む食品

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに含まれています。

○ビタミンDを多く含む食品

魚類(イワシ、サンマ、サケ)やきのこ類(きくらげ、しいたけ)などに含まれています。

体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミンDが必要です！！

また、ビタミンDは日光を浴びることで体内で生成されます♪

コラーゲン(骨の基)
の合成に必要



カルシウムが
骨に沈着する時に必



不足によって骨粗しょう症
のリスク上がる

