令和6年度　第3回
健康づくり料理講習会

コツコツ

＊テーマ＊　「骨骨ためよう！カルシウムメニュー」

このメニューの
1人分カルシウム量
は　430ｍｇ

☆…カルシウムが多い食材

【主食・主菜・副菜】　小松菜のタイ風カレー　★712

主食:1.5つ　主菜:2つ　副菜:2つ

材料（２人分）

ご飯	…	300g
鶏もも肉		120g
☆小松菜	…	1/2束
玉ねぎ	…	1/3個
パプリカ（赤）	…	1個
赤唐辛子（小口）	…	1本
生姜（みじん）	…	小1かけ
油	…	小さじ2
鶏がらスープの素	…	小さじ1/2
水	…	1と1/2カップ
レモン	…	少々
ナンプラー	…	小さじ2
ココナッツミルク	…	大さじ4
パクチー	…	お好みで

作り方

① ご飯は少し固めに炊く。
② 小松菜は熱湯で固めにゆでて水気を絞って２ｃｍの長さに切る。
③ 玉ねぎ、赤パプリカは薄く切る。鶏もも肉は一口大に切る。
④ 鍋に油を熱し、赤唐辛子、生姜を炒め、玉ねぎを入れてよく炒める。スープの素、水を入れ煮立ったら火を弱め、レモンを加え4～5分煮る。
⑤ 小松菜、赤パプリカと鶏肉とお好みでパクチーを入れて5分程度煮込む。
⑥ ナンプラー、ココナッツミルクを加え、器に盛る。

【副菜】　豆もやしのヤムウンセン　★713

副菜:1つ

材料（２人分）

	豆もやし	…	100ｇ
	きゅうり	…	50ｇ
	紫玉ねぎ	…	20ｇ
	ピーナッツ	…	20ｇ
A	☆桜えび	…	6ｇ
A	酢	…	大さじ１
A	ナンプラー	…	小さじ１
A	ごま油	…	小さじ１
A	生姜おろし	…	1ｇ
A	赤唐辛子（小口）	…	0.1ｇ
A	白こしょう	…	少々

作り方

① 豆もやしは茹でて、ザルに上げてしっかり水気をきり、熱いうちにAと和える。
② きゅうりはせん切りにする。紫玉ねぎは薄切りにする。
③ ①のあら熱が取れたら②を加えてさっくり混ぜ、砕いたピーナッツを和える。

コツ・ポイント
豆もやしのひげ根が長い時はとってから茹でましょう。
茹でて熱いうちにたれと絡めるのが素早く味がしみこむコツ。

【デザート】　まるでチーズケーキ濃厚ラッシー　★714

牛乳・乳製品：1つ

材料（２人分）

☆ヨーグルト	…	200ｇ
☆スキムミルク	…	大さじ2
砂糖	…	小さじ2
レモン汁	…	小さじ2
レモン（半月輪切り）	…	2切れ

作り方

① ヨーグルトにスキムミルクと砂糖を入れ、粉っぽさが完全に無くなるまで混ぜる。
② ①にレモン汁を入れてしっかりなじむまでぐるぐる混ぜる。
③ 器に入れ半月切りレモンをのせ、1時間以上冷凍庫に入れる。

コツ・ポイント

スキムミルク＆砂糖と一緒にレモン汁を入れると粉がダマになるので、レモン汁は最後に加えて混ぜる。

✿タイ料理のご紹介✿

◆タイ風カレー（グリーンカレー）

「グリーンカレー」は代表的なタイ料理の一種。
青唐辛子の色でスープが緑色になることからグリーンカレーと呼ばれています。
本格的なグリーンカレーはグリーンペースト（青唐辛子とパクチー）とココナッツミルクがあれば簡単にできます。

◆ヤムウンセン

「ヤム」が和える、「ウンセン」は春雨を意味しています。春雨サラダと違い温かいままいただきます。

★カルシウムを多く含む食品★

カルシウムは吸収されにくく、食品によってだけでなく、食べる人の年齢や性別によっても吸収率は変わります。また骨の形成に必要なのはカルシウムだけではありません。
色々な食品を組み合わせて食べて他の栄養素（パンフレット参照）をとりましょう。

〇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、緑の野菜類やひじき、切り干し大根、ごまなどに含まれています。

★健康を引きだすカルシウム食品の上手な食べ方★

〇40～50歳代の更年期前後の女性は・・

更年期になると、血液中のコレステロール値が上昇しやすくなります。乳製品はコレステロール値を上げる脂肪が多いので、低脂肪のもの（カルシウム量はあまり変わりません）を選びましょう。女性ホルモンに似た働きのあるイソフラボンを含む大豆製品を多めに食べましょう。

〇小魚の塩分に注意！