

天理市食生活改善推進員協議会

生涯骨太伝達講習

～めざせ！健康長寿～

乳製品を使った料理を作ろう！



平成27年10月

すたこら侍&健犬(けんけん)
天理市健康づくり推進キャラクター

メニューの紹介



- ◎さばのピリ辛そぼろ風どんぶり
- ◎豚肉の野菜巻きりんごソース添え
- ◎れんこんとごぼうのミルクきんぴら
- ◎五目おから
- ◎フルーツ羽二重

主食

さばのピリ辛そぼろ風どんぶり

材料(4人分)	分量	下準備
ご飯	600g	
さば水煮缶	1缶(200g)	
玉ねぎ	1個(200g)	1.5cm角切り
赤ピーマン	1個(40g)	1.5cm角切り
ピーマン	1個(30g)	1.5cm角切り
にんにく	1かけ	みじん切り
しょうが	2かけ	みじん切り
長ねぎ	1/3本(50g)	白髪ねぎ
貝割れ大根	1/4パック	根をとり3等分に切る
ごま油	小さじ2	
豆板醤	小さじ1/4	
酒	大さじ1	
粉チーズ	大さじ4	
こしょう	少々	



☆作り方☆

- ① フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンを加えて透き通るまで炒める。さば缶の身を入れてほぐしながら炒める。
- ② 豆板醤、酒、缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、粉チーズ、こしょうを入れてひと混ぜし、火を止める。
- ③ ご飯の上に②を盛り付け、白髪ねぎと貝割れ大根を合わせてのせる。

1人分の栄養量

エネルギー	429kcal
カルシウム	231mg
食塩相当量	0.7g

主菜

豚肉の野菜巻きりんごソース添え

材料(4人分)	分量	下準備
豚もも肉(薄切り)	8枚(240g)	
キャベツ	4枚(200g)	せん切り
にんじん	1/2本(75g)	せん切り
プロセスチーズ	60g	4枚に切り、縦4等分の棒状
こしょう	少々	
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	
サラダ油	大さじ1	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
りんご	小1/2個(正味80g)	すりおろす
Aレモン汁	小さじ1	
A砂糖	小さじ2	
Aおろししょうが	小さじ1	
A水	大さじ3	
クレソン(レタス)	24g	



☆作り方☆

- ① キャベツ、にんじんは大さじ2の水で歯ごたえが残る程度の蒸し煮にして冷ます。
- ② 小鍋にりんご、Aを入れて火にかける。沸騰したら弱火にして、透き通るまで5分程煮る。
- ③ 豚肉を斜めに広げ、キャベツ、にんじん、チーズを8等分し、それぞれ一緒に巻く。8本の野菜巻きを作り、こしょうをふり、小麦粉を全体に薄くつける。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして、焼き色を付け、酒をふって蓋をし、中火弱で2分程火を通し、しょうゆをからめる。
- ⑤ 器に②を敷いて盛り付けてクレソン(レタス)を添える。

1人分の栄養量

エネルギー	250kcal
カルシウム	133mg
食塩相当量	0.8g

副菜

れんこんとごぼうのミルクきんぴら

材料 (4人分)	分量	下準備
豚もも肉 (薄切り)	80g	細切り
れんこん	120g	薄いいちょう切り
ごぼう	120g	ささがき
にんじん	50g	ささがき
サラダ油	小さじ1	
牛乳	300ml	
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1	
七味唐辛子	少々	



☆作り方☆

- ① れんこんとごぼうは水にさらす。
- ② フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったれんこん、ごぼうを加える。
- ③ 少し炒めたらにんじんを加え、牛乳、めんつゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ お好みで七味唐辛子をふる。

1人分の栄養量

エネルギー	148kcal
カルシウム	112mg
食塩相当量	0.6g

副菜

五目おから

材料 (4人分)	分量	下準備
おから	150g	
しいたけ	4枚	かさと軸をそれぞれ薄切り
紅白かまぼこ	4cm	いちょう切り
ホールコーン (缶詰)	100g	
牛乳	300ml	
かつおぶし	4g	
塩	小さじ1/3	
万能ねぎ	2本 (20g)	



☆作り方☆

- ① おからは鍋に入れて、から煎りし、サラサラして熱くなったら、しいたけ、かまぼこ、水気を切ったコーンを加える。
- ② 牛乳を入れ、鍋底に焦げつかないようにまぜながら、弱火で10~15分程汁気がなくなるまで煮る。
- ③ かつおぶし、塩を加えて味を調べ、器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎを散らす。

1人分の栄養量

エネルギー	137kcal
カルシウム	128mg
食塩相当量	1.1g

フルーツ羽二重

1人分の栄養量

エネルギー 162kcal

カルシウム 99mg

食塩相当量 0.2g

材料 (4人分)	分量	下準備
白玉粉	35g	
上新粉	15g	
A砂糖	30g	
Aスキムミルク	30g	
水	80ml	
片栗粉	適量	
粒餡	40g	
カットチーズ	40g	
いちご	2個(40g)	4等分に切る
みかん(缶詰)	8個(40g)	



☆作り方☆

- ① ボウルに白玉粉・上新粉を入れ、半分の水を加え、だまがなくなるまでこねる。A、残りの水を加え滑らかになるまで混ぜる。
- ② 耐熱性の器に①を入れて、ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで2分加熱し、取り出して、ゴムベラ等で混ぜる。この作業を2回ほど繰り返す。
- ③ もちとりこを広げたパットに②を出して、全体に粉をふるい薄くのばす。正方形に4等分(9~10cm角)に切る。
- ④ 粒餡、カットチーズ、いちごとみかんをそれぞれ2個ずつ薄くのばした③の羽二重で包み、四隅に水を付けてまん中で留める。全部で4個作る。(今回は、いちごの代わりにチェリーを使用)

生涯骨太を目指して！

食事の中に
取り入れよう！



骨を丈夫にする栄養素

- ☆カルシウム・・・骨や歯の構成成分
- ☆ビタミンD・・・腸でのカルシウムの吸収を高める
- ☆ビタミンK・・・骨量維持に必要な成分
- ☆ビタミンC・・・カルシウムの吸収に必要
- ☆マグネシウム・・・骨の弾性維持
- ☆タンパク質・・・骨の材料になる
- ☆リン・・・・・・・・骨や歯の構成成分（不足することは少ないが、取り過ぎに注意する）

骨を丈夫にする最強食材！

① さばの水煮缶詰め
1缶(180g)



カルシウム 468mg
ビタミンD 19.8μg
タンパク質 37.6g

② ひきわり納豆
1パック(50g)



カルシウム 30mg
ビタミンK 465μg
タンパク質 8.3g

③ チーズ
1個(18g)



カルシウム 113mg
タンパク質 8.3g

④ フロッキー
1株(160g)

ビタミンK 256μg
ビタミンC 192mg

食卓の中に取り入れてみてね☆