

# さばのカリッと焼き



カルシウムを含む「枝豆」と、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含む「さば」を組み合わせた一品です。

さば缶にカレー粉を合わせることで食べやすく、手軽に作ることができます。

## 材料【2人分（10cm程度のアルミ型4個分）】

さば水煮缶 . . . . . 1缶（160g）  
パン粉 . . . . . 大さじ5（15g）

A { スイートコーン . . . . . 50g  
枝豆（むいたもの） . . . . . 50g  
カレー粉 . . . . . 小さじ1/2（1g）  
ケチャップ . . . . . 小さじ1（2.5g）

粉チーズ . . . . . 小さじ1

## <作り方>

- 1 さば水煮缶、パン粉をポリ袋に入れ、さばの塊をつぶしてパン粉と混ぜ、Aの材料を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- 2 1の具材を等分にわけてアルミ型に入れ、平らにし、粉チーズをふる。
- 3 オーブントースターで表面がこんがりするまで焼く。

栄養価：エネルギー251kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11.5g 食物繊維 3.1g カルシウム 246mg 食塩相当量 1.0g  
※2個（1人分）の栄養価です。

# ひじきのサラダ



カルシウムの多い食材を、ふんだんに使用しています。  
乾物や缶詰などの保存食品の活用ができる、簡単料理です。

## 材料【2～3人分】

- ひじき缶（ゆでひじき）・ 50 g（1/2缶）
- ささみ水煮・・・・・・・・40 g
- きゅうり・・・・・・・・1/2本
- 桜エビ（乾）・・・・・・・・5 g
- すりごま・・・・・・・・大さじ1～2（6～12 g）
- ポン酢しょうゆ・・・・・・・・小さじ2（12 g）

## <作り方>

- 1 きゅうりは7mm程度のサイコロ状に切る。
- 2 残りの材料と1のきゅうりをボールに入れ、よく混ぜる。

※乾燥ひじきを使う場合は、5 gを水でもどして使う。

栄養価：エネルギー82kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 3.7 g 食物繊維 2.0 g カルシウム 155mg 食塩相当量 0.6 g  
※できあがりをもとにした場合の栄養価です。

# かぼちゃのポタージュ



水を使わず牛乳で作るため、簡単にカルシウムの補給ができます。さらに牛乳のコクで、クリーミーな味わいです。すぐに作れるため、朝食にもおすすめです。

## 材料【2人分】

かぼちゃ（正味）・・・200g  
塩　　・・・・・・・・・・　小さじ1/4（1.5g）  
牛乳　・・・・・・・・・・　200ml  
こしょう　・・・・・・・・　適宜

## <作り方>

- 1 かぼちゃは皮と種を除き1~2cmの厚さのくし形に切り、耐熱皿にのせてラップをかけ電子レンジ（600w）で3~4分加熱する。
- 2 1に塩をふってつぶし、ミキサーに牛乳とともに入れてなめらかに混ぜる。
- 3 好みでこしょうをふる。

※かぼちゃはマッシャーなどでつぶし、牛乳を加え、ザルでこしても作れます。

栄養価：エネルギー158kcal　蛋白5.2質g　脂質4.1g　食物繊維3.5g　カルシウム125mg　食塩相当量0.8g