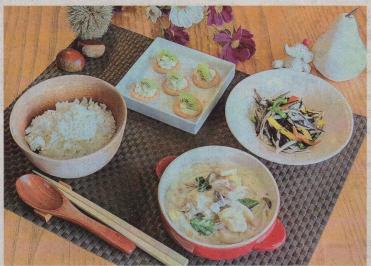
ワムは欠かせない栄養素で

体内に最も多く存在す



ぐん発達するため、カルシ 成長期には骨や歯がぐん

愛媛県栄養士会 や歯に含まれています。 るミネラルで、約9%が骨

人夫さを保つだけでなく、

カルシウムは骨の強さや

症のリスクが高まる可能性 くなり、将来、骨粗しょう 生のピーク時の骨量が少な す。成長期に不足すると一

トなどの乳製品はカルシウ 血液の凝固にも関わりま 筋肉の収縮や神経の働き 牛乳やチーズ、ヨーグル

いずれも4人分

★ご飯 720至

★チキンとキノコのクリーム煮 【材料】鶏もも肉240分、タマ ネギ160分、塩小さじ1強、こ しょう少々、サツマイモ100分、 シメジ100分、エリンギ100分、 コマツナ40分、小麦粉40分、牛 乳600cc

【作り方】①鶏もも肉は縦半分 にし、1 評幅に切る ②タマネ ギは5~り幅に切る ③サツマイ モは7きり幅の半月切りにし、水 にさらす ④シメジは石突きを 取ってほぐす ⑤エリンギはシ メジくらいの大きさに切る コマツナは3学長さに切る 7 フライパンに鶏肉を入れて分量 の塩とこしょうを振り、タマネ ギを入れて肉と一緒に軽くもみ 込んだら、5分置いて火をつけ 中火で炒める(タマネギの酵素 で肉が軟らかくなる) 8肉の 色が少し変わったら③④⑤を入 れてふたをし、3分蒸し煮にす ⑨キノコがしんなりしたら 小麦粉を振り入れてまぜる ⑩ 牛乳を入れ中火で5分ほど煮 て、最後に⑥を入れてさっと煮 る。※グラタンのソースとして も使えます。

★煮干しとヒジキのマリネ

【材料】煮干し24~、タマネギ 4025、緑・赤・黄ピーマン各20 **智、乾燥ヒジキ4智、マリネ液** (レモン汁小さじ2、オリーブ 油大さじ3、塩小さじ½弱、 しょう少々、砂糖小さじ1)

【作り方】①煮干しを耐熱皿に 均一に広げる。小さい煮干しは そのまま使い、大きい場合は頭 や内臓を取り除くと食べやすい

②①にラップをせず、電子レ ンジ6007で1分程度加熱する ③乾燥ヒジキは水で戻してさ っとゆで、水気を切っておく ④タマネギと各種ピーマンを薄 切りにする ⑤ボウルに②③④ とマリネ液を加えてまぜる。冷 蔵庫で冷やして味をなじませる と、煮干しがしっとりして食べ やすい。※即席の「魚の南蛮漬 け」のような料理。丸ごとの魚 でカルシウムや鉄、マグネシウ ムなどのミネラルを補給しまし

★キウイと麦みそのクリームチ ーズカナッペ

【材料】キウイフルーツ1個、 クリームチーズ30分、絹ごし豆 腐(よく水切りしたもの)20分、 生クリーム大さじ1、麦みそ小 さじ1、蜂蜜小さじ½、レモン 汁小さじ½、クラッカー20枚 【作り方】①キウイフルーツの %程度を細かく刻み、残りは飾 り用にいちょう切りにする ② クリームチーズと麦みそを泡立 て器で練りまぜる。豆腐をつぶ しながら加えてまぜ、生クリー ムとレモン汁を順に加えてふん わりなめらかなクリームにする

③最後に刻んだキウイを加え て軽くまぜる。必要であれば、 蜂蜜で甘さを調整 ④③をクラ ッカーにのせ、飾り用のキウイ をのせる。※麦みそのコクと甘 さで味に深みが出ます。柿でも おいしくできます。パンにたっ ぷりのせて軽食にもどうぞ。

(1人分 エネルギー820*- かつ、 タンパク質31.4分、脂質30.8分、 カルシウム28 点で、食塩相当量 3.3公元)

県栄養士会ホームページhttps://www.e-dietitian.or.jp/

います。さらに、 カルシウムは多く含まれて 魚、大豆製品、 に摂取できます。 ムの吸収率が高く、 青菜類にも も合成されます) ムの吸収を助けるビタミン つくるタンパク質と一 D(魚やキノコに多く含ま 日光を浴びると体内で

ることが、成長期の健やか な骨づくりにつながりま 日光浴を心がけ

/第3土曜日に掲載

バランスの良い食事と適

きるマリネなどを紹介しま 味を引き出すクリーム煮、 かみ応えがあり作り置きで

掲載許可番号:d20251020-1