

# カルシウムランチプレート



摂取目標量  
650mg

1食分合計  
752kcal  
カルシウム  
520mg

食塩  
相当量  
1.8g

## 粉チーズとごまで手軽にカルシウムアップ 鮭のパン粉焼き

### 材料 (2人分)

鮭・・・2切れ  
パン粉・・・大さじ1  
粉チーズ・・・小さじ1  
(下味: 塩コショウ 少々) オリーブ油・・・小さじ1/2  
黒ごま・・・小さじ1/4  
青のり・・・小さじ1/4

### 作り方

#### 1 下準備

鮭に塩コショウをふる。  
パン粉～青のりまでを混ぜる。

#### 2 焼く

鮭の片面(表になるほう)に合わせたパン粉をつける。  
オーブン又はトースターで火が通るまで焼く。  
レモンや野菜を添える。

1人分●124kcal ●食塩相当量0.3g ●カルシウム60mg



昆布はサラダにも使えますよ

## 茎昆布のツナマヨ和え

### 材料 (2人分)

茎昆布・・・60g 千切り マヨネーズ・・・小さじ2  
ツナ・・・10g 油を切る 塩コショウ・・・少々

### 作り方

#### 1 和える

茎昆布を茹でて冷まし、  
ツナとマヨネーズで和え、塩コショウで味をととのえる。

1人分●42kcal ●食塩相当量0.4g ●カルシウム42mg



材料3つだけ!もっちもちのデザートです

## ミルクもち

### 材料 (2人分)

牛乳・・・100cc 黒蜜・・・適量  
片栗粉・・・14g きな粉・・・適量  
砂糖・・・8g

### 作り方

#### 1 ミルクもちを作る

鍋に牛乳と片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜ、中火にかける。  
火が通り、フツフツとしてきたら火を止める。

水に濡らしたバットに平らに入れ、  
あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

#### 2 盛り付ける

カットし皿に盛り付け、お好みで黒蜜やきな粉をかける。

1人分●79kcal ●食塩相当量0.1g ●カルシウム64mg



和え物の調味料としても利用できます

## カルシウムふりかけのおにぎり

### 材料 (作りやすい分量)

【小エビと青菜】 【じゃことかつお節】  
小エビ・・・5g じゃこ・・・6g  
大根葉・・・50g かつお節・・・2g  
塩昆布・・・5g ごま・・・小さじ1/2  
ごま・・・小さじ1 濃口醤油・・・小さじ1/2  
みりん・・・小さじ1/2

### 作り方

#### 1 ふりかけを作る

##### 【小エビと青菜】

大根葉を5mm位に切り茹でて水分をしぼり、他の材料と混ぜる。

##### 【じゃことかつお節】

じゃこ調味料を炒り、かつお節とごまを加える。

#### 2 おにぎりを握る

ごはんにそれぞれのふりかけを混ぜておにぎりを握る。

1人分●276kcal ●食塩相当量0.5g ●カルシウム125mg

マカロニの代わりに高野豆腐を使っています

## 高野豆腐のグラタン

### 材料 (2人分)

高野豆腐・・・1枚 水でもどす 【ホワイトソース】  
ベーコン・・・20g 短冊切り 牛乳・・・120cc  
玉葱・・・1/8個 スライス 小麦粉・・・小さじ2  
ブロッコリー・・・30g 小房 茹でる 有塩バター・・・5g  
粉チーズ・・・適量 コンソメ・・・小さじ1  
パセリ・・・適量 みじん切り 塩コショウ・・・適量

### 作り方

#### 1 ホワイトソースを作る

鍋に牛乳を入れ小麦粉をふるいながら加えよく混ぜる。  
バター、コンソメを加え火にかける。  
とろみがつくまで火にかける。焦げやすいので火加減に注意。  
\*ダメになってしまったら一度こす。

#### 2 具材準備

高野豆腐は水でもどし、サイコロ状に切る。  
深めのフライパンでベーコン、玉葱、高野豆腐を炒め、  
ホワイトソースを加えて少し煮る。

#### 3 焼く

耐熱皿にサラダ油又は溶かしバター(分量外)を塗っておく。  
グラタンを入れ、粉チーズをふる。  
オーブン又はトースターで焼き色がつくまで焼く。  
仕上げにパセリを散らす。

1人分●191kcal ●食塩相当量0.4g ●カルシウム122mg



小松菜はカルシウム豊富な食材

## 青菜のソテー

### 材料 (2人分)

小松菜・・・100g 4cmに切る  
卵・・・1/2個 ガラスープの素・・・小さじ1/4  
オリーブ油・・・適量 塩コショウ・・・適量

### 作り方

#### 1 炒める

フライパンにオリーブ油をひき、小松菜を炒める。  
卵も加えて火を通す。

ガラスープの素を入れ、塩コショウで味をととのえる。

1人分●40kcal ●食塩相当量0.1g ●カルシウム107mg

