

ヘルシースタジオ教室 第46弾

# 「骨粗鬆症予防」



**日 時:令和7年3月27日(木)**  
**10時00分～13時00分**

**場 所:別館4階 「ヘルシースタジオ」**



# 本日のメニュー



鮭缶のカレードリア

水菜とわかめのチョレギサラダ

桜エビとセロリのスープ

キウイのフローズンヨーグルト

～ワンポイント～

- 1 鮭にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。
- 2 水菜には100gあたり210mgのカルシウムが含まれています。牛乳の約2倍の量です。
- 3 桜えびは100gあたり2,000mgのカルシウムが含まれています。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム g	食塩相当量 g
679	38.5	24	84.8	7.4	664	2.9



# 鮭缶のカレードリア

## 材料（1人前）

- ◆ご飯・・・150g
- ◆鮭水煮缶(固形量)・・・70g
- ◆小松菜・・・30g
- ◆玉ねぎ・・・25g
- ◆サラダ油・・・小匙1(4g)
- ◆牛乳・・・80ml
- ◆ピザ用チーズ・・・20g
- ◆カレー粉・・・小匙1/2(1g)

- A ・小麦粉・・・大匙1/2(4.5g)  
・塩・・・小匙1/6(1g) ・こしょう・・・少々



## 作り方

- ①小松菜は3cm幅に切り、玉ねぎは薄いスライスに切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを入れ透明になるまで炒める。小松菜、鮭水煮缶を加えて1分ほど炒める。
- ③Aを振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。弱火にし牛乳を加え、よく混ぜながら、とろみがついてきたら火を消す。
- ④ご飯にカレー粉を混ぜ合わせ、耐熱用の器に敷く。上から③をかけ、チーズを散らします。
- ⑤天板にのせ、オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで10分ほど焼いて出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム g	食塩相当量 g
471	24.6	14.3	66.3	3.5	348	1.3

# 水菜とわかめのチョレギサラダ

## 材料（1人前）

- ◆水菜・・・50g
- ◆カットわかめ・・・1g
- ◆焼きのり・・・0.5g

## 《A》

- 白ごま・・・小匙1/3(1g)
- ごま油・・・小匙1/2(2g)
- 醤油・・・小匙1/6(1g)
- 塩・・・0.3g(少々)
- にんにく(チューブ)・・・小匙1/2弱(1g)



## 作り方

- ①大きなボウルに、Aを混ぜ合わせる。
- ②水菜は5cm長さに切る。わかめは水で戻し、水気をしっかりとぎります。
- ③①のボウルに水菜、わかめ、ちぎった焼きのりを加える。全体を混ぜ合わせたら出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム g	食塩相当量 g
45	2.1	2.7	4.4	2.6	154	0.7

# 桜えびとセロリのスープ

## 材料（1人前）

- ◆セロリ・・・30g
- ◆桜えび・・・2g
- ◆ごま油・・・小匙1/2(2g)
- ◆鶏がらスープの素・・・小匙1/2(1g)
- ◆塩・・・0.4g 水130ml



## 作り方

- ①セロリの根元は斜め薄切りにし、葉の部分はざく切りにする。
- ②鍋にごま油と桜えびを入れて弱火にかける。香りが立ったら、水、鶏がらスープの素、塩を加える。
- ③煮立ったらセロリを加え、1～2分煮て出来あがり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム g	食塩相当量 g
29	1.5	2.1	1.4	0.5	53	0.8

Memo

(

# フローズンヨーグルト

## 材料（1人前）

- ◆ギリシャヨーグルト(砂糖不使用)・・・80g
- ◆キウイフルーツ・・・20g
- ◆ゴールドキウイフルーツ・・・20g
- ◆はちみつ・・・小匙1(3.5g)

## 作り方

- ①キウイフルーツは厚さ5mmくらいの半月切りにする。
- ②ヨーグルトとはちみつを混ぜ合わせ、バットにクッキングシートを敷き厚み5mmくらいになるように平らにする。※密封袋でもOKです。
- ③②の上にキウイフルーツを彩りよくトッピングし、冷凍庫で冷やし固める。果物を押し込むようにするときにきれいに仕上がります。
- ④固まったら食べやすい大きさにカットするか、手で割って出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム g	食塩相当量 g
134	10.3	4.9	12.7	0.8	109	0.1