



ヘルシースタジオ教室 第52弾

「骨粗鬆症」

～骨を活かし、骨と生きる！～



日 時：令和7年9月25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



ご飯100g

厚揚げときのこのピリ辛みそ炒め

さば缶のトマトバジルマリネ

桜えびとキャベツの中華スープ

ミキサーいらずバナナジュース

～ワンポイント～

1. ピリッと辛みがあとを引く炒め物。きのこたっぷりで食べごたえあり、ビタミンDが摂れます。
2. さば缶はにんにくを少しだれることで臭みがやわらぎ食べやすくなります。
3. 桜えびのうま味と生姜の風味が効いたスープ

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 mg	食塩相当量 g
724	35.7	27.5	86	7.8	641	2.5

厚揚げときのこのピリ辛みそ炒め

材料 (1人前)

- ◆厚揚げ・・100g
- ◆しめじ・・30g
- ◆まいたけ・・30g
- ◆しいたけ・・12g
- ◆ごま油・・小匙1/2(2g)
- ◆酒・・大匙2/3(10g)
- ◆万能ねぎ・・2g

《A》

- 味噌・・小匙1(6g)
- みりん・・小匙2/3(4g)
- 醤油・・小匙1/2(3g)
- 砂糖・・小匙2/3(2g)
- 豆板醤・・0.3g

作り方

- ①しめじとまいたけは手でほぐし、しいたけは薄切りにする。厚揚げは縦に半分切り幅1cmに切って熱湯をかけて油抜きする。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、厚揚げを両面焼き色がつくまで焼いたら、一度取り出す。
- ③同じフライパンにしめじ、まいたけ、しいたけを入れ、酒を加えて蓋をし、2分蒸し焼きにする。
- ④厚揚げを戻し入れ、Aを加えて汁気がなくなるまで炒める。器に盛り、小葱を散らしたら出来上がり。

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 mg	食塩相当量 g
219	13.5	14.0	10.4	3.8	250	1.2

さば缶のトマトバジルマリネ

材料 (1人前)

- ◆さば水煮缶（固形量）・・50g
- ◆ミニトマト・・30g（2個）
- ◆玉ねぎ・・15g

《A》

- ・にんにく(すりおろし)・・1g
- ・酢・・小匙1強(6g)・砂糖・・小匙2/3(2g)
- ・オリーブ油・・小匙1/2(2g)
- ・乾燥バジル・・少々

作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、玉ねぎは薄切りにする。
※辛みが気になる場合は水煮3分ほど水につけて下さい。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、さば水煮、ミニトマト、玉ねぎを加えて完成。

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 mg	食塩相当量 g
130	11.0	7.4	6.0	0.7	139	0.4

桜えびとキャベツの中華スープ

材料（1人前）

- ◆キャベツ・・・40g
- ◆生姜(チューブ)・・・1.5g ◆桜えび・・・3g
- ◆鶏がらスープの素・・・小匙2/3(1.7g)
- ◆水・・・120ml

作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に全ての材料を入れて中火で熱し、煮立ったら蓋をして3分ほど煮る。
キャベツがしんなりしたら出来上がり。

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 mg	食塩相当量 g
22	2.6	0.2	2.8	0.7	78	0.9

ミキサーいらず冷凍バナナジュース

材料（1人前）

◆バナナ・・50g ◆牛乳・・100ml

作り方

下準備

- ①バナナは適当な大きさに手でちぎりながら、ジップ付きの袋に入れる。
- ②袋の上からバナナをつぶし、ペースト状になるように手で揉み平らにならす。冷凍庫で1時間以上凍らせる。

手順

- ①冷凍したバナナを袋の上から手で割りほぐし、グラスに入れる。牛乳を注ぎ、スプーン等でバナナを崩して出来上がり。

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 mg	食塩相当量 g
185	6.1	5.9	29.7	1.1	171	0.2