

骨粗鬆症予防レシピ

献立名	材料名	分量 (1人分)	作り方	備考
ごはん	ごはん	150 g	炊き上がったご飯を茶碗に盛る	
豚肉とれんこんの 黒酢炒め	豚もも薄切 紹興酒 しょう油 片栗粉 ごま油 玉ねぎ にんじん ピーマン れんこん きくらげ乾 桜えび 黒酢 三温糖 紹興酒 しょう油 ごま油	70 g 大さじ1 小さじ1 大さじ1 大さじ1/2 20 g 10 g 20 g 20 g 2 g 5 g 大さじ1 大さじ1 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2	①豚肉をaに10分つける ②①の豚肉に片栗粉をまぶす ③フライパンにごま油を熱し豚肉を炒める ④玉ねぎはくし形に切る ⑤人参は3cmの薄切りにする ⑥ピーマンは種を取り縦に切る ⑦れんこんは5mmの半月にきり酢水につけてから湯がく ⑦きくらげは水で戻し一口大に切る ⑧フライパンにごま油を熱し野菜を炒める ⑨野菜に火が通ったら調味料bを加え弱火で煮詰める ⑩桜えびを加える ⑪最後に豚肉を加える	
さつま芋と大豆の サラダ	さつま芋 レモン汁 大豆水煮 きゅうり 塩 シーチキン缶 粒マスタード はちみつ	40 g 小さじ1/2 小さじ1/2 2cm 一つまみ 1/3缶 小さじ1弱 小さじ1	①さつま芋は皮つきのまま洗い5mmの一口大に切り水にさらす ②①はレモン汁を入れて茹でる ③大豆水煮は水気をきる ④きゅうりは薄切りにして塩でもみ、水にさらし絞る ⑤シーチキンは水を切る ⑥材料を混ぜ粒マスタードとはちみつで調味する	さつま芋の皮はレモン汁で発色します
かぶ菜と菊のしらす和え	かぶ菜 きく 酢 しらす しょう油	1/2個 5個 少々 大さじ2 小さじ1/2	①かぶ菜は水洗いして、3cmに切り固ゆでする ②菊はばらし酢を入れたお湯でゆでる ③水気を絞ったかぶ菜と菊にしょう油で下味をつける ④しらすを加える	菊は酢をいれて茹でると色鮮やかに仕上