健康づくりの料理教室

骨の健康は今から！カルシウム+αの秘訣

2026.10.20（火）
主催　八潮市立保健センター
講師　健康食の会　山口千砂都

【いなりメンチ】

234kcal　たんぱく質17.5g　カルシウム95mg　塩分0.8g

材料（4人分）
- 油揚げ　……4枚
- 豚ひき肉　……280g
- 玉ねぎ　……100g
- A
  - パン粉　……大さじ2
  - 牛乳　……大さじ2
  - カレー粉　……小さじ1
  - 塩　……小さじ1/3
  - こしょう　……少々
- スライスチーズ　……2枚
- レタス　……お好みで

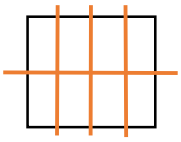
〈作り方〉

❶ 油揚げは半分に切り、4つはそのまま、4つは裏返しにする。スライスチーズは縦4つ、横2つに切り、2枚ずつ重ねておく。

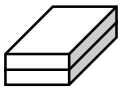
❷ 玉ねぎはみじん切りにし皿にのせラップをかけて電子レンジ600Wで1分半加熱し、ラップを外して冷ます。

❸ ボウルにAを入れて混ぜ、豚ひき肉と❷を加え粘り気がでるまでよく混ぜる。8等分に分ける。

チーズの切り方



重ね方



❹肉だねの中央に❶のチーズを入れ込み、油揚げの中に入れ口を閉じる。

❺天板にオーブンシートを広げ、❹を並べ、180℃のオーブンで15分焼く。

❻器にレタスをしいて盛り付ける。

【梅干しととろろ昆布の梅醤番茶風スープ】

19kcal　たんぱく質0.6g　カルシウム24mg　塩分0.5g

材料（4人分）
- 大根　……160g
- にんじん　……100g
- 梅干し　……小2個（10g）
- 番茶　……600ml
- 和風顆粒だし　……小さじ2/3
- おろし生姜　……小さじ1
- とろろ昆布　……4g

〈作り方〉

❶ 大根、にんじんはせん切りにする。梅干しは種を除き、刻む。

❷ 鍋に番茶、和風顆粒だし、❶の大根、にんじん、梅干しを入れて熱し、野菜が柔らかくなるまで煮る。

❸ 火を止めておろし生姜を加え混ぜる。

❹ 器に❸を注ぎ、とろろ昆布をのせる。

【高野豆腐としとうのしらす干し煮】

33kcal　たんぱく質4.1g　カルシウム52mg　塩分0.3g

材料（4人分）
高野豆腐　……1個
ししとう　……100g
みょうが　……1/2本
なす　……1/2本
しらす干し　……20g
麺つゆ（3倍濃縮）…小さじ1
水　……100ml

〈作り方〉
❶ 高野豆腐は水(分量外）で戻し、水気を絞り、短冊切りにする。ししとうはヘタを取り小さいものは2～3か所に切り込みを入れ、大きいものは短冊切りにする。みょうがは縦に4等分にし、なすは乱切りにする。
❷ 鍋に❶としらす干し、麺つゆ、水を入れて蓋をし、煮汁が少なくなるまで煮る。

【小松菜ごはん】

200kcal　たんぱく質3.8g　カルシウム55mg　塩分0.4g

材料（4人分）
ご飯　……480g
小松菜　……100g
昆布のつくだ煮　…… 25g

〈作り方〉
❶ 小松菜は茎、葉とも1cmの角切りにし、耐熱皿にのせ、電子レンジ600Wで2分加熱する。冷めたら水気を絞る。
❷ 昆布のつくだ煮を細かく刻み、ご飯、❶と一緒に混ぜ合わせる。

【ミルクロール】

125cal　たんぱく質2.0g　カルシウム29mg　塩分0.3g

材料（4人分）
牛乳　……100cc
砂糖　……大さじ2
ガムシロップ　……1個
ロールパン　……4個

〈作り方〉
❶ 小鍋に牛乳、砂糖、ガムシロップを入れ、火にかける。スプーン等で鍋底を焦がさないよう混ぜながら、トロリと煮詰まるまで加熱する。粗熱がとれたらビニール袋に移し口を縛って冷蔵庫で冷やす。

❷ロールパンに切り込みを入れ、❶の袋の端を切ってクリームを絞り出しはさむ。



合　計
エネルギー　611kcal
たんぱく質　28.0g
カルシウム　255mg
食塩　2.3g