

カルシウムアップで 骨を丈夫にしよう



2025.11.11

主催 八潮市立保健センター

【鯖そぼろのビビンバ】

404kcal たんぱく質20.7g 塩分1.1g

材料(4人分)

鯖水煮缶(190g) ・ 1缶

油 …………… 小さじ1

おろし生姜 …………… 小さじ1/2

★ 砂糖 …………… 小さじ1

★ しょうゆ …………… 小さじ1

酒 …………… 小さじ1

にんじん …………… 80g

ほうれん草 …………… 1束

もやし …………… 80g

◎ おろしにんにく …………… 小さじ1

塩 …………… ふたつまみ

◎ ごま油 …………… 大さじ1

白いりごま …………… 小さじ1

温泉たまご …………… 4個

ごはん …………… 480g

作り方

① にんじんはせん切りにし、茹でる。

ほうれん草ともやしも下茹でし水気を切る。

ほうれん草は4cmの長さに切る。

② ◎を混ぜ合わせ、3等分にし、にんじん、

ほうれん草、もやしとそれぞれ和える。

③ フライパンに油を熱し、おろし生姜を炒め
香りがたってきたら鯖水煮缶を汁ごと加え
ほぐしながら炒める。

油がまわったら★を加えて混ぜ、汁気が
なくなるまで炒める。

④ 器にごはんを盛り、②と③を彩りよく
盛りつけ、温泉たまごをトッピングする。

【ブロッコリーの桜えびあん】

20kcal たんぱく質2.5g 塩分0.4g

材料(4人分)

ブロッコリー …………… 1/2個

水 …………… 150cc

桜えび …………… 大さじ1

鶏ガラだしの素 …………… 小さじ1

しょうゆ …………… 小さじ1/2

片栗粉 …………… 小さじ1

水 …………… 小さじ1

作り方

① ブロッコリーは小房に分ける。

茎もスライスする。

② フライパンに水150cc、ブロッコリー、
桜えび、鶏ガラだしの素、しょうゆを入れて
火にかけ蓋をしてブロッコリーに火が入る
まで加熱する。

③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

【豆腐と豆乳のスープ】

90kcal たんぱく質7.0g 塩分0.9g

材料(4人分)

絹豆腐 …………… 150g
豆乳 …………… 400cc
キャベツ …………… 80g
干し椎茸 …………… 2個
にら …………… 1/8束
めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ2
ラー油 …………… 適量

作り方

- ① 絹豆腐は2cm角に切り、にらは2cmの長さに切る。
キャベツは短冊切りにし、干し椎茸は水に戻し、薄切りにする。
- ② 鍋に豆乳、絹豆腐、キャベツ、干し椎茸を入れ、火にかける。沸騰させないように気を付けながら温め、にら、めんつゆを加える。器に盛り付け、お好みでラー油をかける。

【ヨーグルトムース】

107kcal たんぱく質2.7g 塩分0g

材料(4人分)

マシュマロ …………… 80g
牛乳 …………… 100cc
プレーンヨーグルト 150cc
みかん缶 …………… 8粒

作り方

- ① 鍋にマシュマロと牛乳を入れ、中火で加熱して溶かす。
- ② 完全に溶けたら火からおろし、プレーンヨーグルトを加えて混ぜる。
- ③ 器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。みかん缶をトッピングする。



合 計
エネルギー 621kcal
たんぱく質 32.9g
食塩 2.4g