

## ～骨を丈夫に、健康寿命を延ばそう～

	材 料	1 人分	6 人分	作り方
(主食) スキムミルク入り枝豆ご飯	米 水 スキムミルク 塩 しょうゆ 酒 生姜 ちりめんじゃこ ゆで枝豆	75g  大さじ 1/2 少々 小さじ 1/4 小さじ 1/2 少々 4g 15g	3 合  大 3 小 1/5 小 1+1/2 大 1 1 かけ 24g 90g	① 米を洗い炊飯器に入れ、分量の水に浸ける。 ② ①にスキムミルク、せん切りの生姜、調味料、ちりめんじゃこを入れて炊く。 ③ 枝豆に塩（分量外）をふり沸騰湯でゆで、さやから出しておく。 ④ 炊きあがったら枝豆を加え、全体を混ぜる。
(主菜+副菜) さばとなすのみそ炒め	さば味噌煮缶 なす 緑ピーマン 赤ピーマン 油 豆板醤	1/3 缶(60g) 60g 20g 10g 小さじ 1/2 適宜	2 缶 5 本 (360g) 4 個 (120g) 2 個 (60g) 大 1 適宜	① なすは縦半分に切り、さらに斜めに 2cm 厚くらいに切る。ピーマンはヘタと種を除き、細切りにする。 ② フライパンに油を敷き、なすとピーマンを順に入れて炒め、さらにさば缶を汁ごと加えて炒めする。この時好みで豆板醤も加える。
(副菜) モロヘイヤとトマトのサラダ	モロヘイヤ トマト A { ポン酢 白すりごま ごま油	30g 50g 大さじ 1/2 小さじ 1/2 小さじ 1/4	2 束 (180g) 2 個 (300g) 大 3 大 1 小 1+1/2	① モロヘイヤは葉と軟らかい茎を沸騰湯で茹でて水にとり、ざるにあげて水気をきりみじん切りにする。 ② トマトは 2cm 位の角切りにする。 ③ ①、②と A を混ぜ和える。

### ■今日の夕食の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	V.D	V.K	食物繊維	塩分
スキムミルクご飯	317kcal	9.8g	1.8g	85mg	3.1 $\mu$ g	0 $\mu$ g	1.3 g	0.5 g
なすのみそ炒め	170	10.7	10.5	140	3.0	15	2.0	0.8
モロヘイヤサラダ	43	2.4	2.1	102	0	194	2.5	0.5
合 計	530	22.9	14.4	327	6.1	209	5.8	1.8

カルシウムの多い食材：スキムミルク、ちりめんじゃこ、さば缶、モロヘイヤ、ごま、枝豆（目標 650mg/日）

ビタミンDがとれる食材：ちりめんじゃこ、さば缶、枝豆（目安 5.5  $\mu$ g/日、骨粗治療 10~20  $\mu$ g/日）

ビタミンKがとれる食材：モロヘイヤ、なす、ピーマン、枝豆（目安 150  $\mu$ g/日、骨粗治療 250~300  $\mu$ g/日）