



## どこを食べてもカルシウム！ 桜えびと小松菜の混ぜご飯

- ① 小松菜はよく洗い、根の部分を切り落とし、茎は1cm幅に切り、葉は粗く刻む。  
まいたけ・油あげは細かく刻む。
- ② フライパンにごま油を引いて熱し、①・桜えび・しらす干しを入れ、強めの中火で炒める。
- ③ 小松菜がしんなりしたら火を止めて、濡れふきんの上に乗せる。
- ④ ★を加えて混ぜ、再度火にかけて、汁気が無くなったら火を止める。
- ⑤ かつお節・塩こんぶ・白すりごまを混ぜ合わせる。
- ⑥ 温かいご飯に⑤を混ぜ、器に盛る。

### ●調理のコツ●

- ・小松菜はよく洗った後、水分はしっかり切るようにしてください。(混ぜご飯が水っぽくなるため)
- ・調味料を加える際は、焦げないように一度火からおろします。

### 【材料】(3人分)

- ・ごはん……………450g
- ・小松菜……………100g(1/2袋)
- ・まいたけ……………60g
- ・油あげ……………2枚
- ・しらす干し…30g
- ・桜えび(乾燥) 8g
- ・ごま油……………小さじ2
- ★砂糖……………小さじ1
- ★酒……………小さじ2
- ★しょうゆ……………小さじ1
- ・かつお節……………4g
- ・塩こんぶ……………5g
- ・白すりごま…大さじ1/2

### 【栄養価】(1人分)

- エネルギー:349kcal
- たんぱく質:13.0g
- 脂 質:7.9g
- 炭水化物:59.6g
- 食塩相当量:1.1g
- カルシウム:197mg

## カルシウム

強い歯や骨をつくる栄養素で、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。体内の骨は常につくりかえられているため、カルシウムをとっていないと丈夫な骨が形成されません。

カルシウムが腸で吸収される率は低く、牛乳や乳製品で50%、小魚などは約30%、野菜は20%弱となっています。ビタミンDにはカルシウムの吸収を促す作用があるので、一緒にとるといいでしょう。



栄養素	多く含む食材
カルシウム	牛乳・乳製品、小魚(骨ごと食べられる)、大豆製品、緑の葉野菜(小松菜など)
ビタミンD	魚、きのこ類

### メニューの Point

- 1品でもカルシウムたっぷり！
- ビタミンDの働きでカルシウムの吸収率UP↑↑  
(しらす干し・まいたけ)

子どもから大人まで  
食べやすい味つけ♪



身近な食材で  
カルシウムがとれる！

この料理に含まれる  
カルシウム豊富な食材

- ・桜えび
- ・しらす干し
- ・油あげ
- ・小松菜

**カルシウムは毎日の食事でこまめにとることが大切です。**

牛乳・乳製品や小魚、大豆製品などのカルシウム源に  
ビタミンDが豊富な魚・きのこ類を組み合わせましょう。

右のQRコードから講座アンケートにご回答ください

講座終了後、20分以内にご回答いただき、  
送信完了画面をご提示いただいた方に粗品をお渡しします。

終了  
しました